

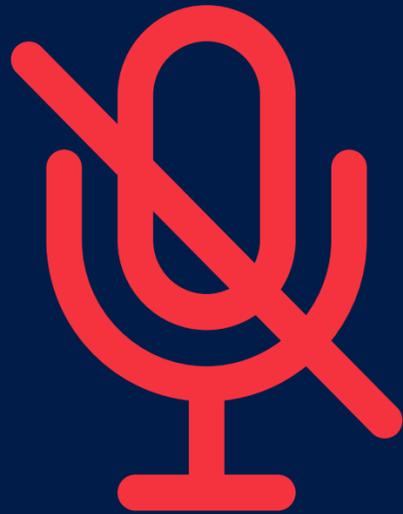
Congrès 2022

Figures et éléments 2022-2023

Présenté par: Geneviève Quesnel

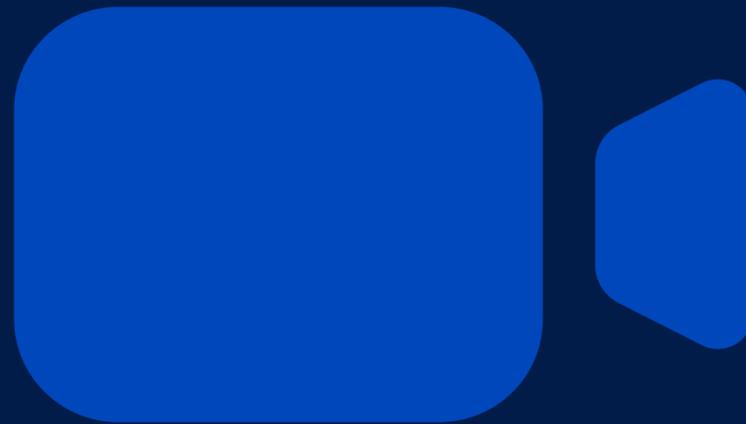


Accueil



Gardez votre
micro muet

pour éviter la cacophonie et la perte
d'informations importantes!



Allumez votre
caméra

pour rendre la rencontre plus agréable
pour tous!



Demandez le
droit de parole

pour pouvoir interagir et poser vos
questions!

Accueil



Pour vous **renommer**, cliquez sur les 3 points (...) dans la fenêtre vidéo, et choisissez "renommer" dans le menu déroulant

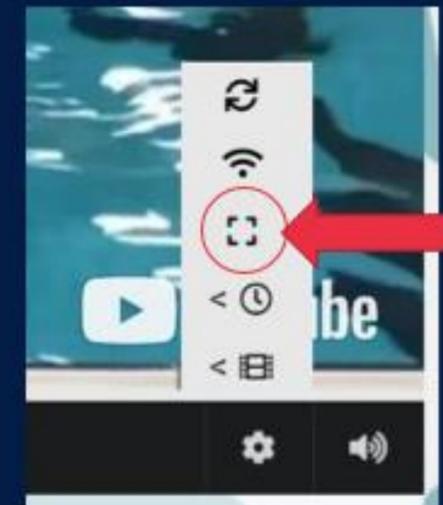


Écrivez vos questions et commentaires dans la **boîte de clavardage** tout au long de la séance. Nous y répondrons directement, ou encore vous octroierons le droit de parole.

Watch2gether

Pour passer en mode plein écran:

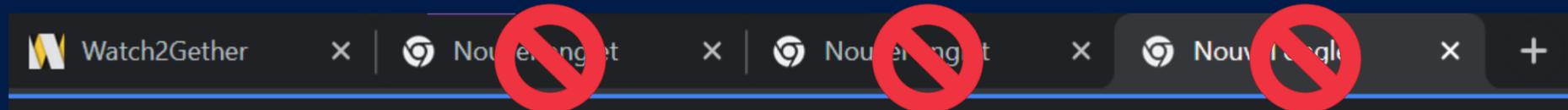
- Cliquer sur la roue dentelée (paramètres)
- Sélectionner l'icône plein écran



Watch2gether

[Pour améliorer la qualité de diffusion:](#)

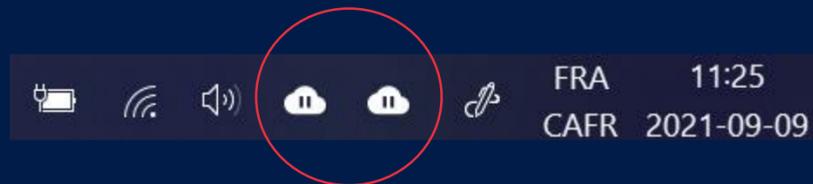
- Fermer les fenêtres de navigation ouvertes non utilisées



- Fermer votre caméra dans l'application Zoom



- Mettre sur pause toute mise à jour des applications de type "cloud" (Google Drive, Dropbox, etc.)



L'objectif est simplement de limiter le flux sur la bande passante!

Cette présentation vise à décortiquer les nouvelles transitions, les éléments et les figures de la saison 2022-2023 pour le programme provincial.



Objectifs :

- Uniformiser les focus et objectifs dans les figures et transitions à travers la province
- S'assurer d'une compréhension et entraînement complet et uniformisé des athlètes du programme provincial
- Répondre aux questions de la communauté

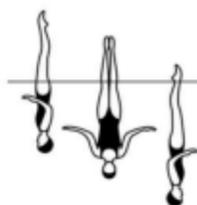
Vrilles et tours

13 VRILLES

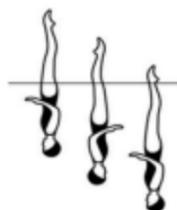
Une *vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les *vrilles* en un mouvement uniforme. Une *vrille* se termine par une *descente verticale* exécutée au même rythme que la *vrille*.

Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, une *vrille descendante* se termine par une *descente verticale* exécutée au même rythme que la *vrille*.

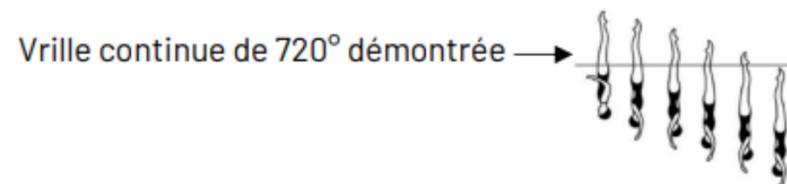
d) Vrille de 180° : vrille descendante avec rotation de 180°.



e) Vrille de 360° : vrille descendante avec rotation de 360°.



f) Vrille continue : vrille descendante avec une rotation rapide de : 720° (2), 1080° (3) ou 1440° (4) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.



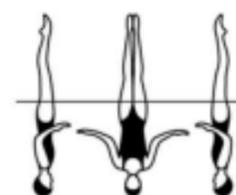
TOLÉRANCE DANS LES VRILLES

- 1- La tolérance dans une *vrille continue* est de 180° en plus ou moins de la rotation.
- 2- La tolérance dans les autres *vrilles* est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

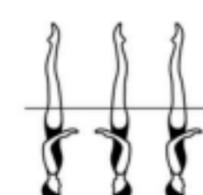


Un *tour* est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un *tour* se termine par une *descente verticale*.

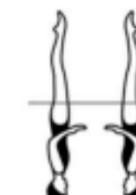
a) Demi-tour
de 180°



b) Tour complet
tour de 360°



c) Spire
demi-tour rapide de 180°



TOLÉRANCE DANS LES TOURS

La tolérance dans un tour (demi, tour complet ou spire) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

Figures du programme provincial 9-10 ans

- 101 Jambe de ballet simple
- 359 Ariane avant (à partir du premier grand écart)
- 301 Barracuda
- 344 Neptune

Degré de difficulté de 1.0 pour toutes les figures



Figures du programme provincial 9-10 ans

101 - Jambe de ballet simple DD : 1.0

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet puis abaisser une jambe de ballet.

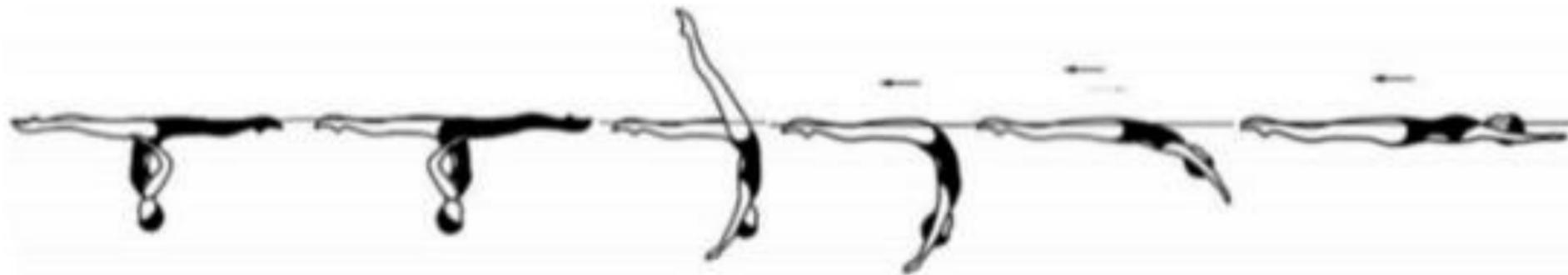


Figures du programme provincial 9-10 ans

359 - Ariane avant (à partir du premier grand écart)

DD : 1.0

À partir de la **position du grand écart**, en maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est effectuée suivi d'une *sortie promenade avant*.

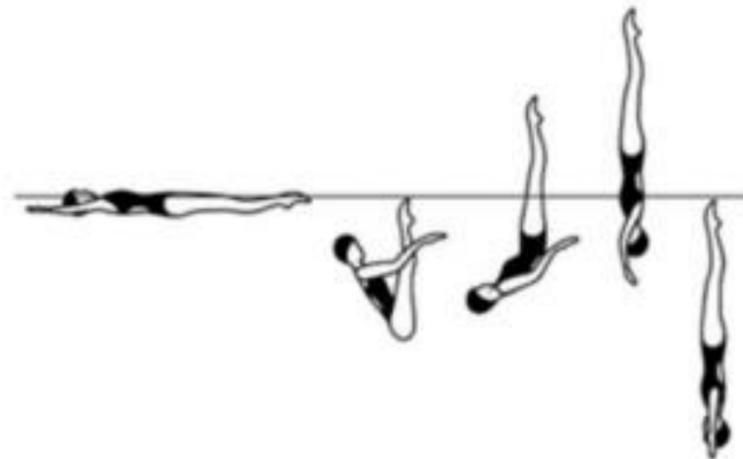


Figures du programme provincial 9-10 ans

301 – Barracuda

DD : 1.0

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Les déductions sont les suivantes :

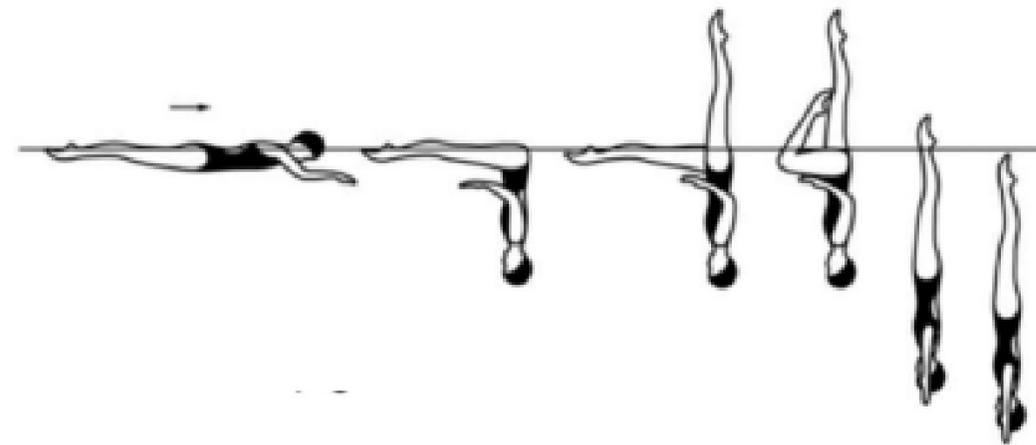
	Déviati <u>o</u> n d'angle	Total de déduction
Déviati <u>o</u> n mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviati <u>o</u> n moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviati <u>o</u> n majeure	45 degrés ou plus	1.0

Figures du programme provincial 9-10 ans

344 - Neptune

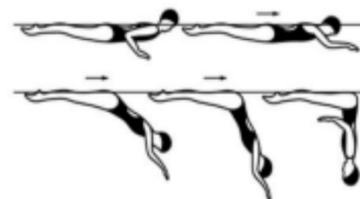
DD : 1.0

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Une jambe s'élève pour atteindre la **position queue de poisson**. Plier la jambe horizontale pour prendre la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une *descente verticale* tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de l'immersion des chevilles.



3 PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT

D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau le tronc descend pour prendre la **position du carpé avant**. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



Figures du programmme provincial 11-12 ans

Groupe obligatoire :

- 106 Jambe de ballet tendue (DD 1,6)
- 301 Barracuda (DD 1,8)

Groupe aléatoire :

- 359 Ariane avant (DD 2,2)
- 348 Pylône (DD 1,9)
- 227d Cygnet, vrille de 180° (DD 1,9)
- 363 Goutte d'eau (DD 1,8)



Figures du programme provincial 11-12 ans

106 - Jambe de ballet tendue

DD : 1.6

D'une **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet tendue jusqu'à la **position jambe de ballet** puis *abaisser la jambe de ballet*.

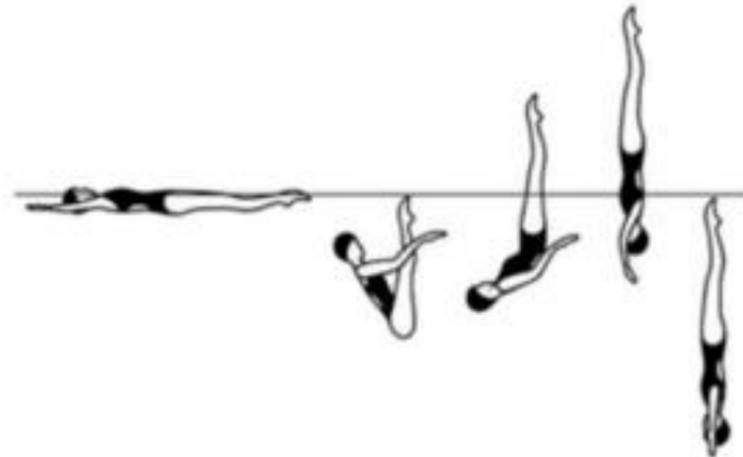


Figures du programme provincial 11-12 ans

301 – Barracuda

DD : 1.0

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Les déductions sont les suivantes :

	Déviaton d'angle	Total de déduction
Déviaton mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviaton moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviaton majeure	45 degrés ou plus	1.0

Figures du programme provincial 11-12 ans

359 – Ariane avant DD : 2.2

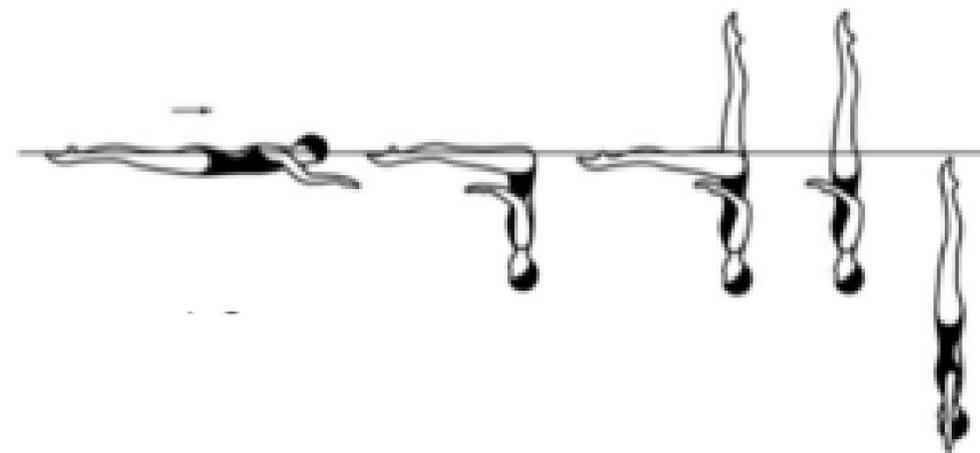
De la **position allongée sur le ventre**, prendre la position du **carpé avant**. Une jambe s'élève en un arc de 180° au-dessus de la surface pour atteindre la **position du grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée suivi d'une *sortie promenade avant*.



Figures du programme provincial 11-12 ans

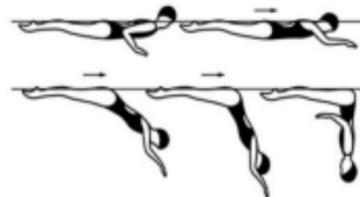
348 – Pylône DD : 1.9

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Une jambe s'élève pour atteindre la **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale pour prendre la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



3 PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT

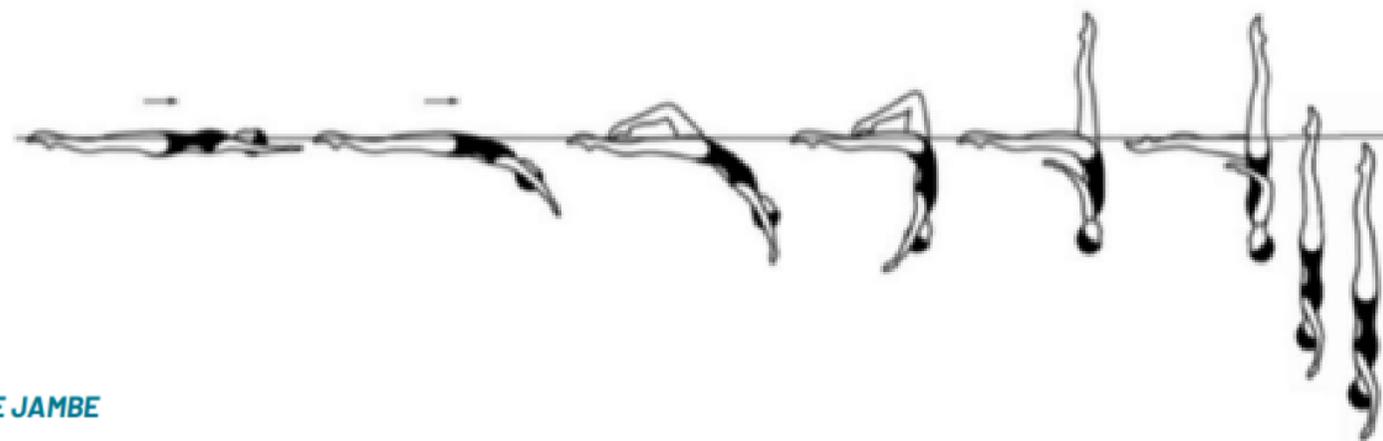
D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau le tronc descend pour prendre la **position du carpé avant**. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



Figures du programme provincial 11-12 ans

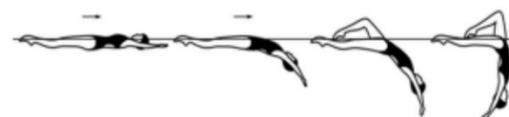
227d – Cygnet, vrille de 180° DD : 1.9

De la position **allongée sur le dos**, prendre une position **cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position cavalier**. Le corps pivote de 180° pour arriver en **position queue de poisson**. Une rotation hélicoptère vrille de 180° est exécutée dans la même direction.



15 PRENDRE UNE POSITION DE CAMBRÉ DE SURFACE JAMBE PLIÉE

D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



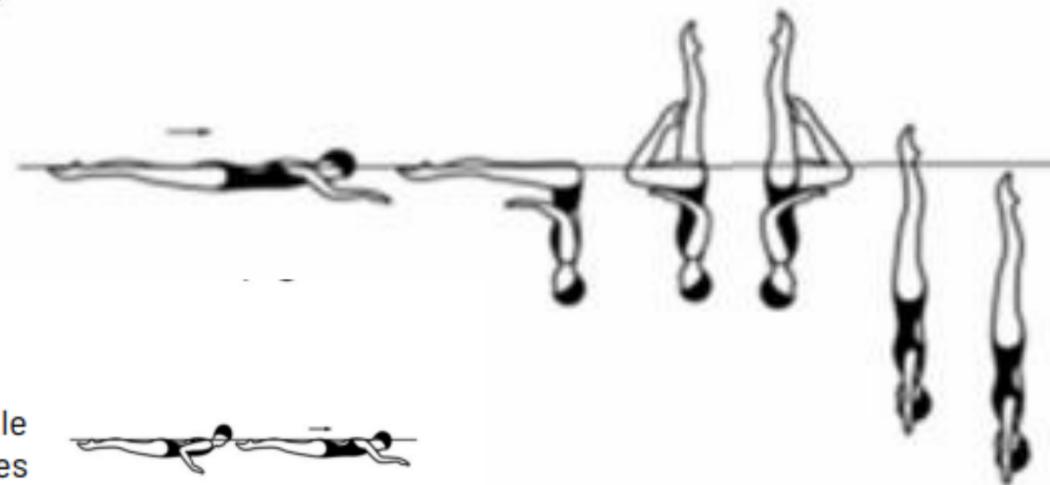
Rotation hélicoptère avec vrille de 180°: D'une **position queue de poisson** la jambe horizontale est levée dans la **position verticale** lors d'une rotation descendante de 180° (demi-tour) et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau suivi d'une **descente verticale**.



Figures du programme provincial 11-12 ans

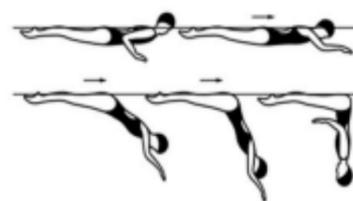
363 - Goutte d'eau DD : 1.8

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la *position du carpé avant*. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. Une *vrille de 180°* est exécutée dans la même direction tandis que la jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale** lorsque les chevilles n'atteignent la surface de l'eau. Exécuter une *descente verticale*.



3 PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT

D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau le tronc descend pour prendre la **position du carpé avant**. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



Figures du programme provincial 13-15 ans

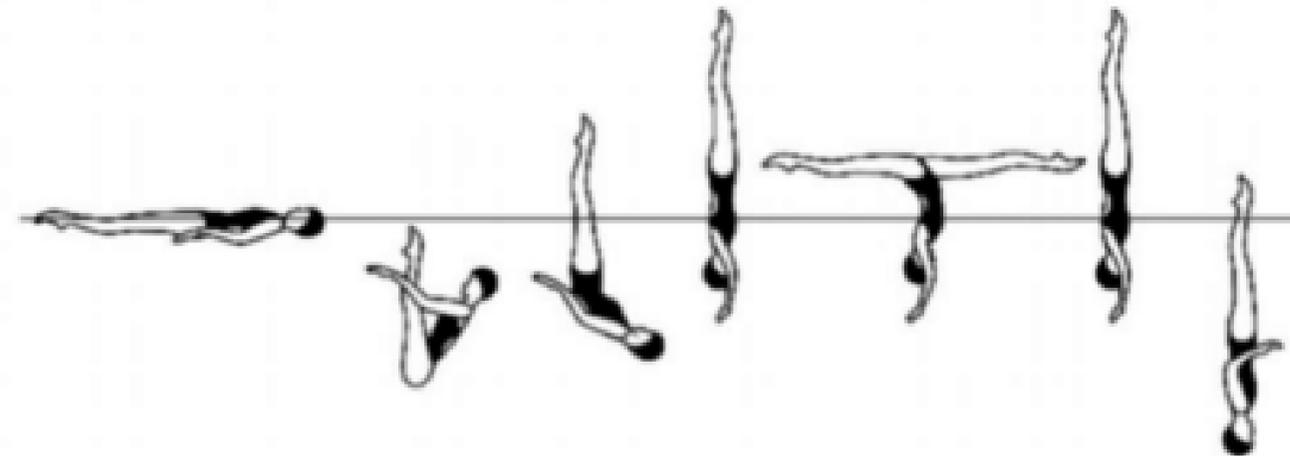
- 308 Barracuda grand écart aérien (DD 2,7)
- 407 Espadon jambe tendue, rotation ariane (DD 2,6)
- 356f Fouet, vrille continue de 720° (DD 3,0)
- 441 Saturne (DD 2,5)
- 352 Vénus (sans la rotation de 360° en position queue de poisson) (DD 2,6)
- 240i Albatros, vrille ascendante de 360° (DD 2,5)
- 144 Rio jambe tendue (sans rotation suite à la poussée) (DD 2,6)
- 421 Promenade arrière, fermeture de 360° (DD 2,4)



Figures du programme provincial 13-15 ans

308 - Barracuda grand écart aérien DD : 2.7

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée grand écart*.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Les déductions sont les suivantes :

	Déviaton d'angle	Total de déduction
Déviaton mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviaton moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviaton majeure	45 degrés ou plus	1.0

Figures du programme provincial 13-15 ans

407 – Espadon jambe tendue, rotation ariane

DD : 2.6

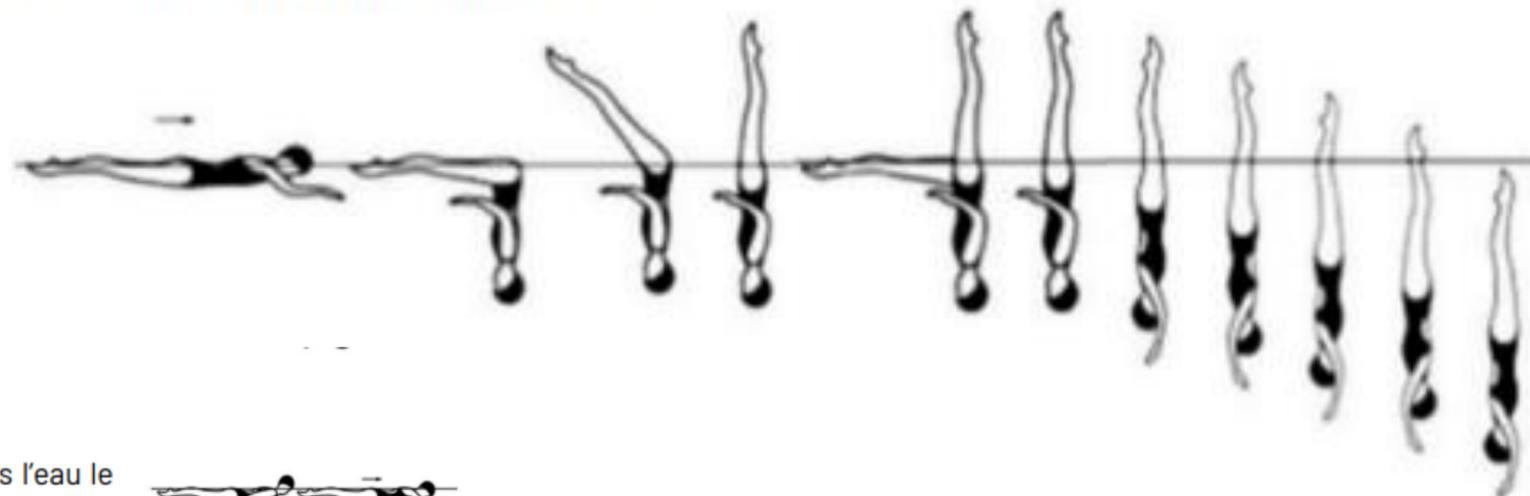
De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position du grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.



Figures du programme provincial 13-15 ans

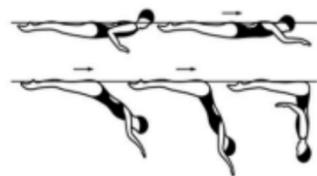
356f – Fouet, vrille continue de 720° DD : 3.0

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever les jambes jusqu'à la **position verticale**. Une jambe est rapidement descendue jusqu'à la position **queue de poisson** et, sans pause, la même jambe est levée rapidement jusqu'à la **position verticale**. Sans pause, une **vrille continue de 720°** est exécutée.



3 PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT

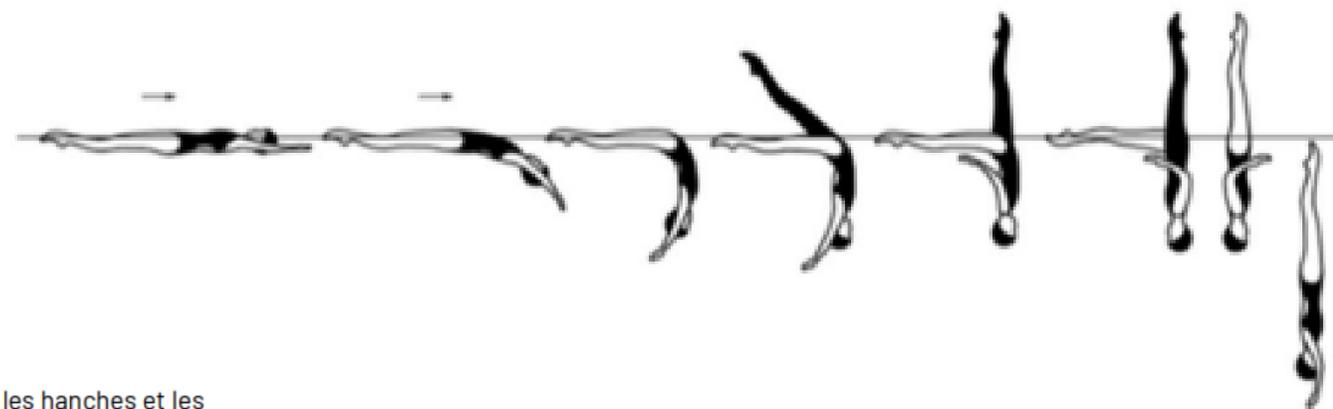
D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau le tronc descend pour prendre la **position du carpé avant**. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



Figures du programme provincial 13-15 ans

441 – Saturne DD : 2.5

De la position **allongée sur le dos**, prendre une *position cambrée de surface*. Une jambe est levée jusqu'à la **position cavalier**. En maintenant l'alignement vertical, le corps fait une rotation de 180° pour prendre la **position queue de poisson**. Continuant dans la même direction, une *spire* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.



14 PRENDRE UNE POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu, la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

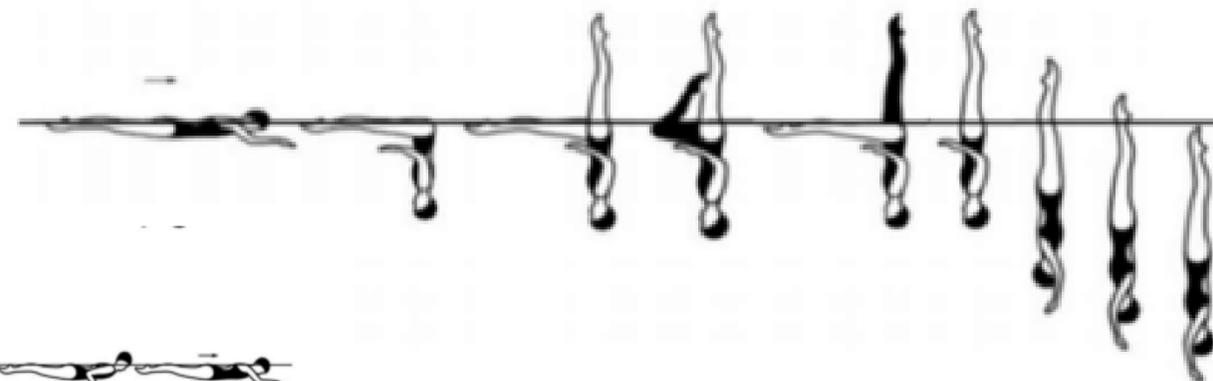


Figures du programme provincial 13-15 ans

352 - Vénus (sans la rotation de 360° en position queue de poisson)

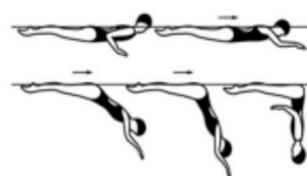
DD : 2.6

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Tous les mouvements suivant la **position du carpé avant** jusqu'à la fin de la figure sont performés rapidement. Une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et la jambe horizontale est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la verticale alors que la jambe verticale descend pour devenir la jambe horizontale dans la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille de 360°* est exécutée.



3 PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT

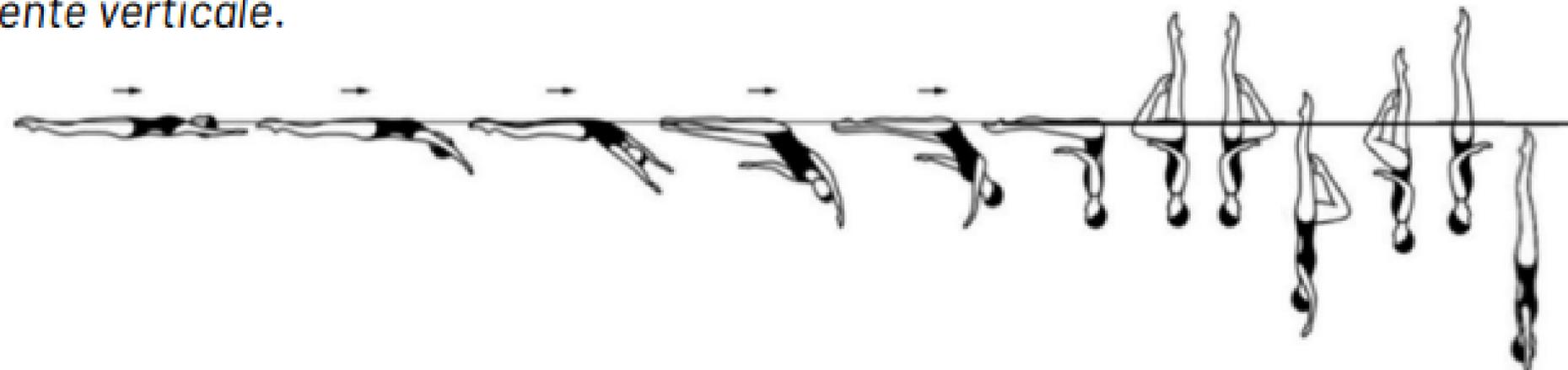
D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau le tronc descend pour prendre la **position du carpé avant**. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



Figures du programme provincial 13-15 ans

240i - Albatros, vrille ascendante de 360° DD : 2.5

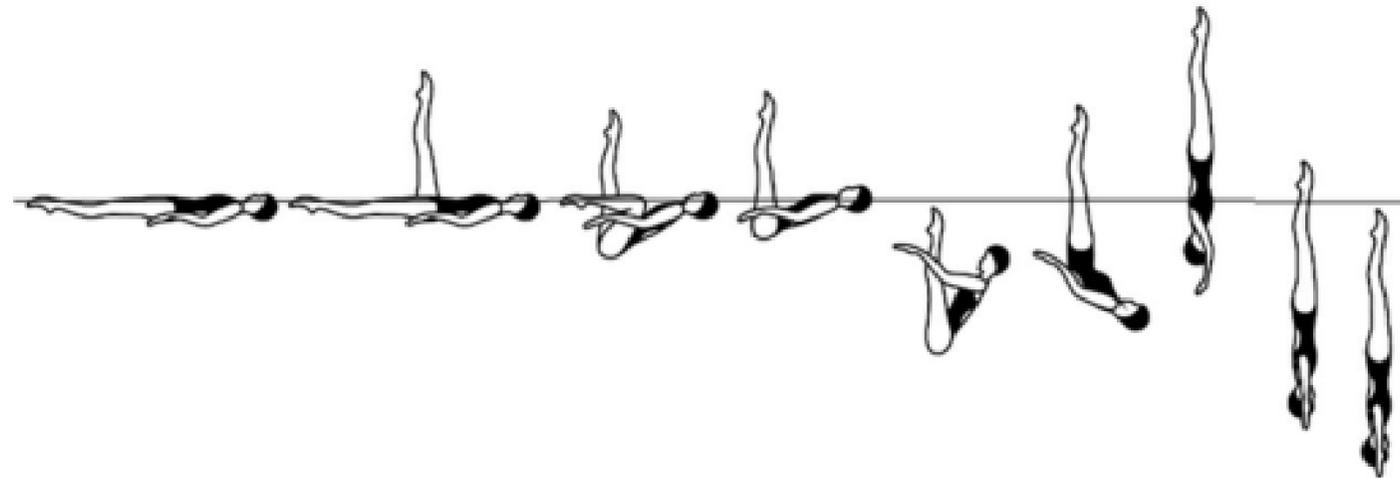
De la position **allongée sur le dos**, en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent à la surface jusqu'à ce que les hanches soient sur le point de submerger. Les hanches, jambes et pieds poursuivent le glissement à la surface tandis que le corps effectue une rotation pour prendre la **position du carpé avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. En maintenant la **position verticale jambe pliée**, le corps descend jusqu'au niveau de la cheville de la jambe tendue. Une *vrille ascendante de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée est allongée afin de joindre la jambe tendue et atteindre une **position verticale**, suivi d'une *descente verticale*.



Figures du programme provincial 13-15 ans

144 - Rio jambe tendue (sans rotation suite à la poussée) DD : 2.6

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet tendue. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position du flamant de surface**. La jambe pliée est étirée afin de prendre la **position jambe de ballet double** en surface. Le corps est immergé en suivant la ligne verticale pour prendre la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée, au même rythme que la poussée.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Les déductions sont les suivantes :

	Déviaton d'angle	Total de déduction
Déviaton mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviaton moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviaton majeure	45 degrés ou plus	1.0

Figures du programme provincial 13-15 ans

421 – Promenade arrière, fermeture de 360°

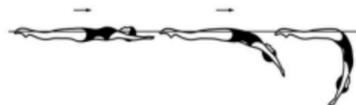
DD : 2.4

De la position **allongée sur le dos**, prendre une position **cambrée de surface**. Une jambe s'élève en un arc de 180° au-dessus de la surface pour atteindre la **position du grand écart**. Dans un mouvement continu et uniforme, une rotation de 360° est exécutée tandis que les jambes sont levées de manière symétrique afin de prendre la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée



14 PRENDRE UNE POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu, la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



PÉNALITÉS pour les vrilles et tours (lors des sessions de figures imposées) :

- Déduction "normale" sur la note d'exécution si la vrille/tour est exécutée dans la déviation allouée.
- Pénalité de 2 points si :
 - Dans le programme 13-15 ans, une transition de tour ou vrille est exécutée de manière non conforme à la description et aux déviations permises **aucune reprise de la figure dans ce cas.*
 - La figure ne comporte pas tous les éléments requis.
 - L'athlète exécute la mauvaise figure.
 - L'athlète s'interrompt volontairement.
- Pénalité de 1 point si :
 - Dans le programme 11-12 ans, une transition de tour ou vrille est exécutée de manière non conforme à la description et aux déviations permises **aucune reprise de la figure dans ce cas.*

Une note de zéro sera attribuée pour une figure si l'erreur est reproduite lors d'une 2e tentative.

Éléments du programme provincial 16-20 ans





SOLOS

ÉLÉMENT 1 : Poussée vrille de 360°

ÉLÉMENT 2 : Vrille continue de 1080°
(3 rotations)

ÉLÉMENT 3 : Espadon jambe tendue-Cavalier
(à partir de la position grand écart)

ÉLÉMENT 4 : Queue de poisson-Vrille continue de 720° (jusqu'à la position verticale)

ÉLÉMENT 5 : Poussée grand écart aérien



DUOS

ÉLÉMENT 1 : Promenade arrière fermeture de 180°-Vrille continue de 720°

ÉLÉMENT 2 : Poussée grand écart aérien

ÉLÉMENT 3 : Hybride du Flamant demi-tour
(à partir de la position verticale)

ÉLÉMENT 4 : Queue de poisson-Cavalier

ÉLÉMENT 5 : Poussée



ÉQUIPES

ÉLÉMENT 1 : Poussée

ÉLÉMENT 2 : Position verticale jambe pliée-Demi-tour vers la position verticale-Position du grand écart-Sortie promenade avant

ÉLÉMENT 3 : 2 rotations fouetté-Position verticale-Vrille de 360°

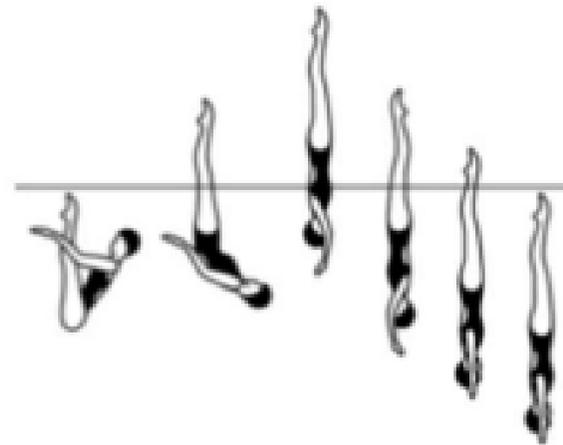
ÉLÉMENT 4 : Hybride du Papillon (jusqu'à la 2e position queue de poisson)

Éléments du programme provincial 16-20 ans - SOLO

1 - Poussée, vrille de 360°

DD : 2.0

À partir de la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille de 360°* est effectuée au même rythme que la poussée.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

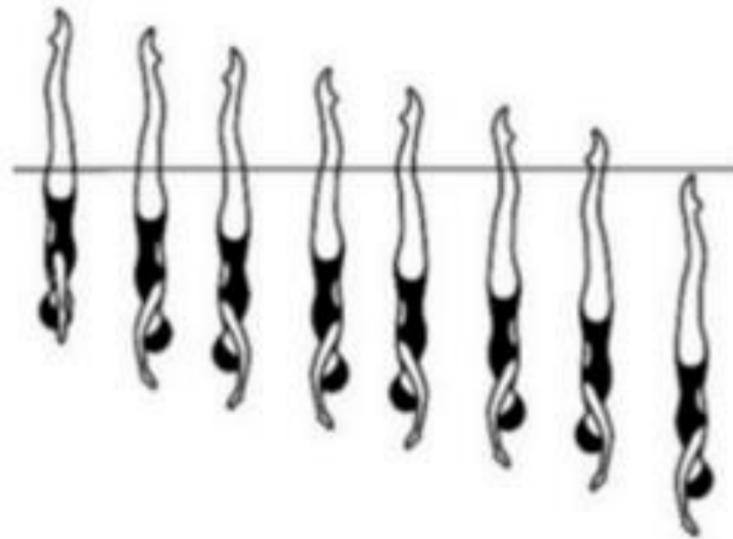
Les déductions sont les suivantes :

	Déviaton d'angle	Total de déduction
Déviaton mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviaton moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviaton majeure	45 degrés ou plus	1.0

Éléments du programme provincial 16-20 ans - SOLO

2 - Vrille continue de 1080° DD : 1.5

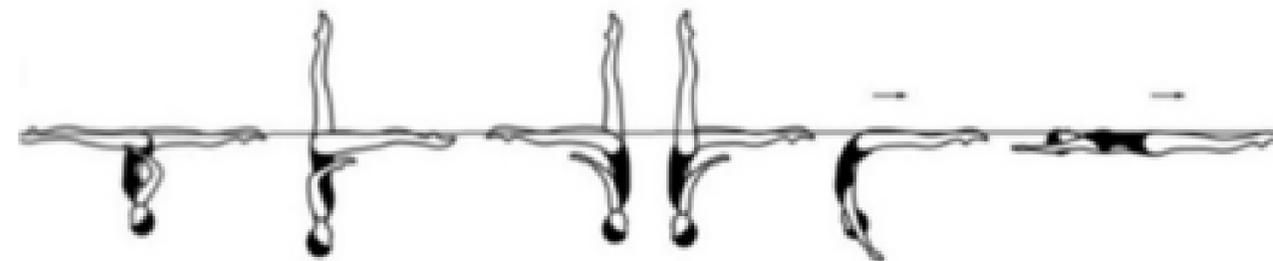
À partir d'une **position verticale**, effectuer une vrille continue de 1080°.



Éléments du programme provincial 16-20 ans - SOLO

3 – Espadon jambe tendue - Cavalier (à partir de la position du grand écart) DD : à venir

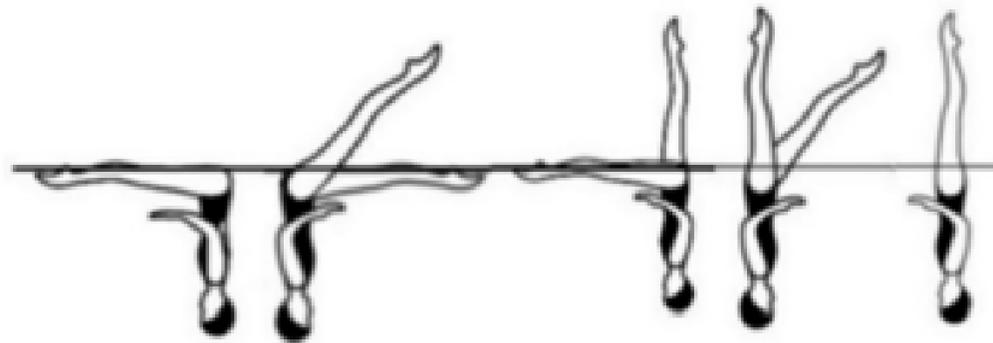
À partir de la **position du grand écart**, une rotation des hanches de 180° est effectuée tandis que la jambe avant est rapidement levée afin de prendre la **position queue de poisson**. En maintenant l'alignement vertical du corps et en accélérant la vitesse, le pied de la jambe horizontale décrit un arc horizontal de 180° à la surface de l'eau jusqu'à la **position cavalier** et avec une vitesse uniforme et continuant dans la même direction, une rotation additionnelle de 180° est effectuée. La jambe verticale est abaissée afin de prendre la **position cambrée de surface** et, dans un mouvement uniforme, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.



Éléments du programme provincial 16-20 ans - SOLO

4 - Queue de poisson - Vrille continue de 720° (jusqu'à la position verticale, sans la vrille continue) DD : à venir

À partir de la **position du carpé avant**, effectuer une rotation de 360° tandis qu'une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et en continuant dans la même direction, une seconde rotation de 360° est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée afin de prendre une **position verticale**.

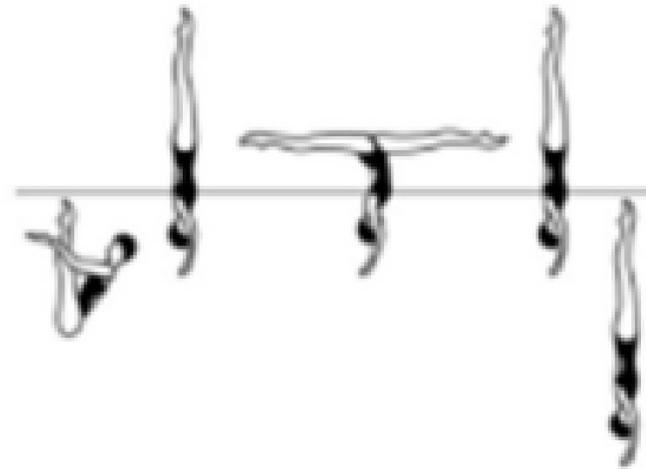


Éléments du programme provincial 16-20 ans - SOLO

5 – Pousée grand écart aérien

DD : 2.3

À partir de la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une *pousée grand écart*.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

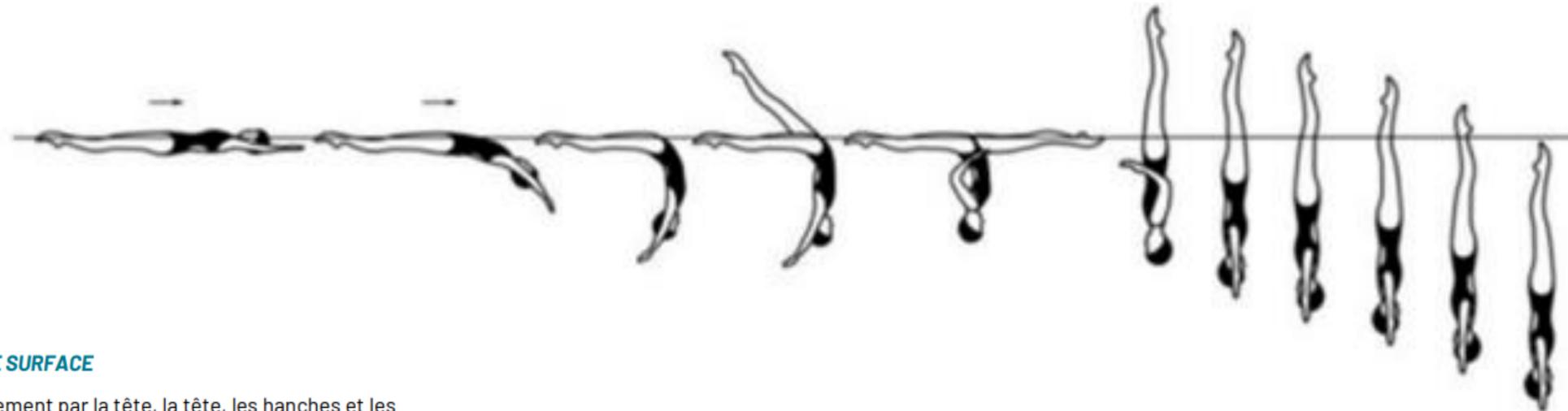
Les déductions sont les suivantes :

	Déviaton d'angle	Total de déduction
Déviaton mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviaton moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviaton majeure	45 degrés ou plus	1.0

Éléments du programme provincial 16-20 ans - DUO

1 - Promenade arrière fermeture de 180° - Vrille continue de 720° DD : 2.5

De la position **allongée sur le dos**, prendre une *position cambrée de surface*. Une jambe s'élève en un arc de 180° au-dessus de la surface pour atteindre la **position du grand écart**. Une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes sont levées de manière symétrique afin de prendre la **position verticale** et, continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée.



14 PRENDRE UNE POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

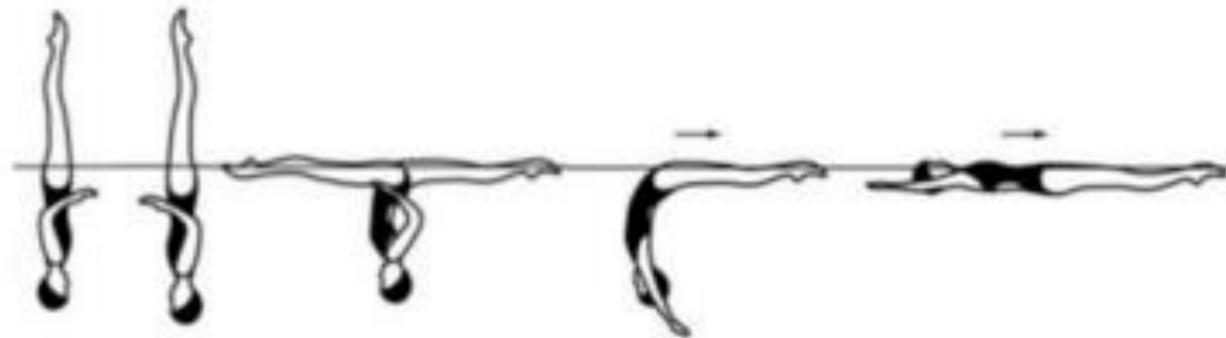
D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu, la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



Éléments du programme provincial 16-20 ans - DUO

3 - Hybride Flamant demi-tour (à partir de la position verticale) DD : 2.1

À partir d'une **position verticale**, effectuer un *demi-tour* et, sans pause, les jambes ouvrent symétriquement afin de prendre la **position du grand écart** suivi d'une *sortie promenade avant*.

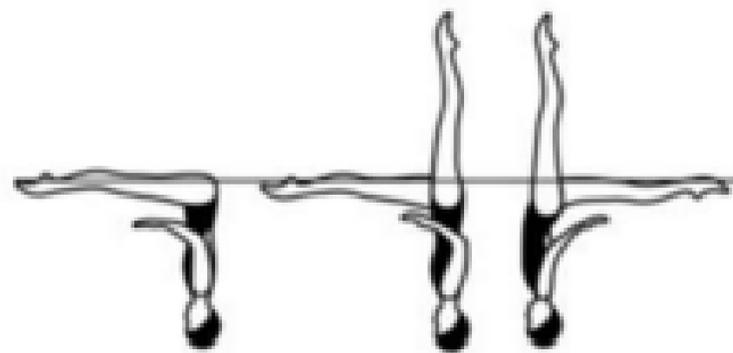


Éléments du programme provincial 16-20 ans - DUO

4 - Queue de poisson - Cavalier - Vrille continue de 720° (jusqu'à la position cavalier)

DD : à venir

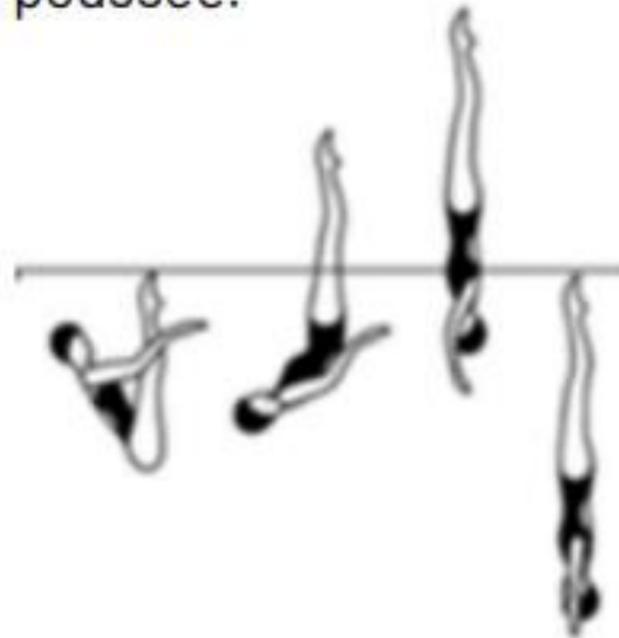
À partir de la **position du carpé avant**, une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et la jambe horizontale est levée rapidement en un arc de 180° afin de prendre la **position cavalier**.



Éléments du programme provincial 16-20 ans - DUO

5 - Poussée DD : 1.7

D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

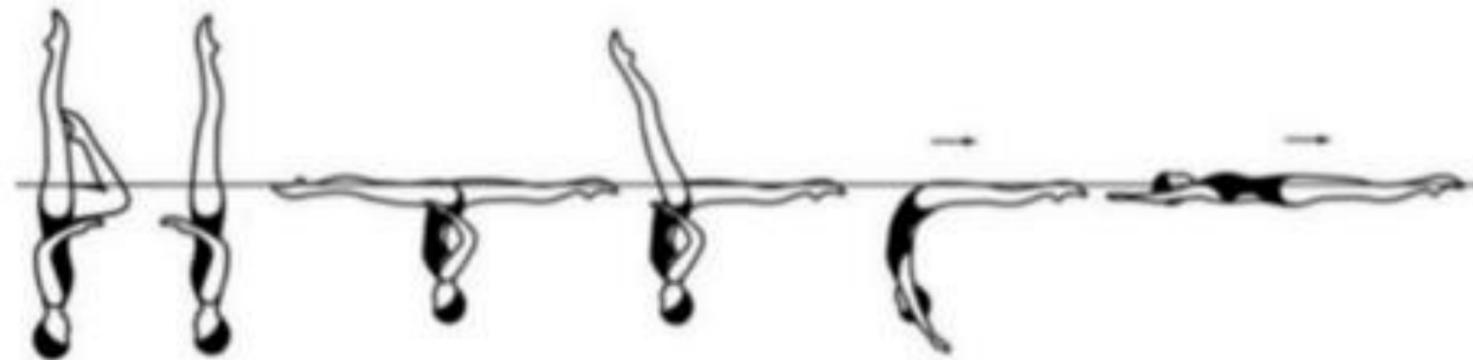
Les déductions sont les suivantes :

	Déviaton d'angle	Total de déduction
Déviaton mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviaton moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviaton majeure	45 degrés ou plus	1.0

Éléments du programme provincial 16-20 ans - ÉQUIPE

2 - Verticale - Demi-tour vers la position verticale jambe pliée - Demi-tour vers la position verticale - Position du grand écart - Sortie promenade avant (à partir de la position verticale jambe pliée) DD : à venir

À partir de la **position verticale jambe pliée**, effectuer un *demi-tour* tandis que la jambe pliée est allongée afin de prendre la **position verticale**. Les jambes sont ouvertes symétriquement jusqu'à la **position du grand écart** et une *sortie promenade avant* est exécutée.

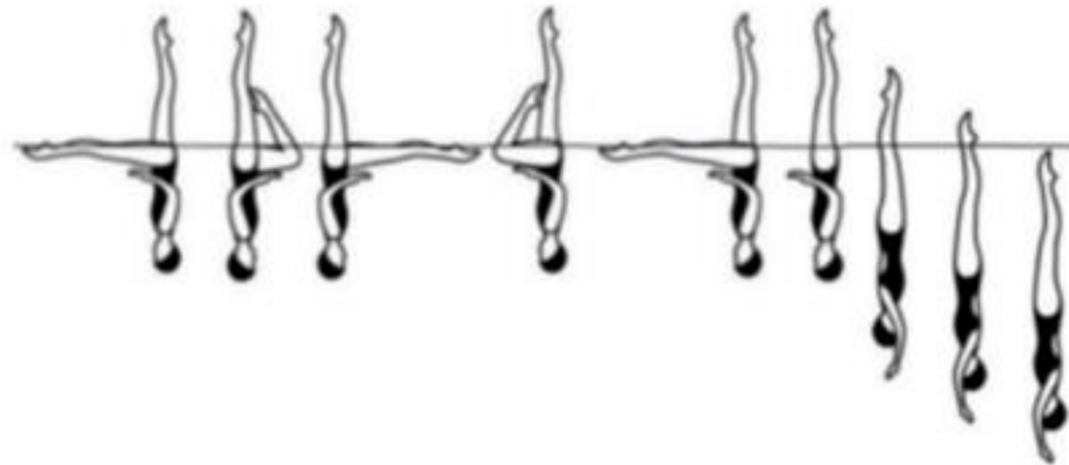


Éléments du programme provincial 16-20 ans - ÉQUIPE

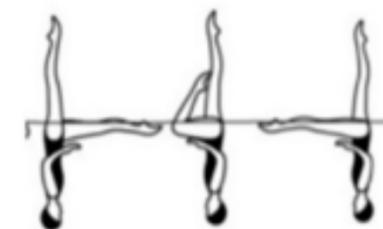
3 - 2 rotations fouetté - Position verticale - Vrille de 360°

DD :2.3

À partir de la **position queue de poisson**, 2 rotations fouetté sont exécutées ($180^\circ + 180^\circ$). La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale** et, continuant dans la même direction, une vrille rapide de 360° est exécutée.



Rotation fouetté : D'une **position queue de poisson** une rotation rapide de 180° est exécutée avec la jambe horizontale dirigée vers la jambe verticale tandis que la jambe horizontale se plie pour arriver en **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue rapidement en **position queue de poisson**.

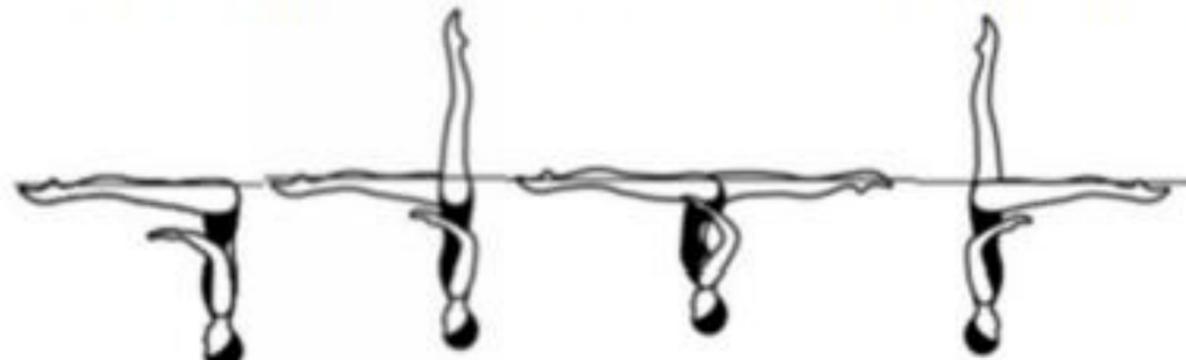


Éléments du programme provincial 16-20 ans - ÉQUIPE

4 - Hybride du Papillon (jusqu'à la 2^e position queue de poisson) DD : à venir

L'hybride du papillon doit être performé rapidement.

À partir d'une **position du carpé avant**, une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée, en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre la **position du grand écart** et sans pause, une rotation des hanches de 180° est effectuée tandis que la jambe avant est levée pour reprendre une **position queue de poisson**.



DUOS MIXTES

ÉLÉMENT 1 : Position du carpé avant-Rotation de 180° en position verticale-
Demi-tour vers la position verticale jambe pliée

ÉLÉMENT 2 : Londres (jusqu'à la position du grand écart)

ÉLÉMENT 3 : Vrille continue de 1080°

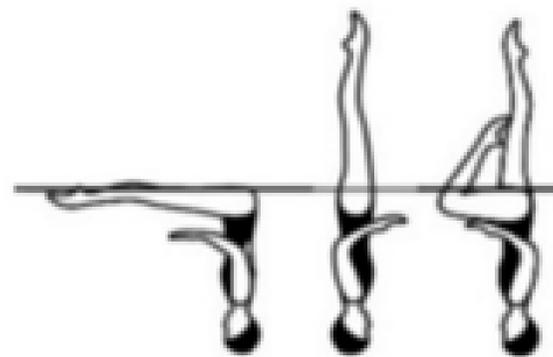
ÉLÉMENT 4 : Poussée



Éléments du programme provincial 16-20 ans – DUO MIXTE

1 – Position du carpé avant – Rotation de 180° en position verticale – Demi-tour vers la position verticale jambe pliée – Vrille continue de 720° (jusqu'à la position verticale jambe pliée) DD : à venir

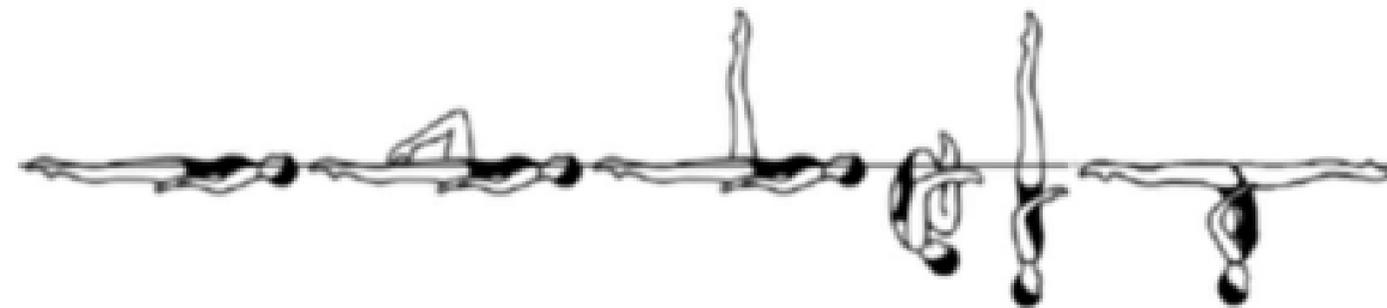
De la **position du carpé avant**, les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale** en effectuant une rotation de 180° et, en poursuivant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**.



Éléments du programme provincial 16-20 ans – DUO MIXTE

2 – Londres (jusqu'à la position du grand écart) DD : à venir

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet et effectuer un saut arrière groupé partiel. Les jambes sont ramenées ensemble dans la **position groupé** jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface et le corps déroule rapidement tandis que les jambes sont dépliées pour prendre une **position verticale**, à mi-chemin entre la ligne imaginaire des hanches et la ligne imaginaire formée par la tête et les tibias. Les jambes sont ouvertes de façon symétrique jusqu'à la **position du grand écart**.



PÉNALITÉS pour les routines techniques :

- Déduction "normale" sur la note d'exécution si la vrille/tour est exécutée dans la déviation allouée (ou toute autre déviation technique pour les autres transitions).
- Pénalité de 2 points si :
 - Une transition de tour ou vrille est exécutée de manière non conforme à la description et aux déviations permises par un·e ou plusieurs athlète(s).
- Pénalité de 0.5 point si :
 - Violation des éléments imposés #6 en duo, 5-6 en duo mixte et 5-6-7 en équipe.
 - Un effet miroir non conforme est exécuté.
 - Des éléments obligatoires ou supplémentaires sont exécutés en faisant face à des directions différentes.
- Une note de zéro sera attribuée pour un élément obligatoire si celui-ci est omis, a une partie manquante ou n'est pas exécuté conformément à la description.



IMPORTANT :

- **Entraîner les éléments comme des figures**
 - Maitriser les positions (plusieurs semaines, constance)
 - Consolider les techniques de support (godilles et scull) nécessaires
 - Solidifier les transitions
- **S'assurer que les éléments sont bien exécutés et clairement identifiables dans la routine (début et fin)**
 - Attention au à la partie peu profonde de la piscine (conception de la routine de manière stratégique)
 - Laisser de l'espace entre les éléments lorsque vous bâtissez la routine (distancés dans le temps de la routine)
 - laisser le temps aux juges de prendre des notes
- **Enchaîner avec d'autres habiletés et éléments de routine (minimiser l'effet de routine technique)**
 - LES ÉLÉMENTS DEMEURENT LA PRIORITÉ (% pointage)
 - Varier les transitions (sorties, fins d'hybrides, etc.)
 - Utiliser la créativité dans les mouvements non imposés

LIENS YOUTUBE (vidéos)

➤ CHAÎNE YOUTUBE 

FIGURES

ÉLÉMENTS

Des questions ?



QC



NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Adresse

7665 boulevard Lacordaire
Montréal (QC) H1S 2A7

Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

Téléphone

514-252-3000

Site web

natationartistiquequebec.ca

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec