



**NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC** 

Les poussées acrobatiques

Démystifier la difficulté

Préparé
Par Jessica Lamontagne

1er octobre 2022

Objectifs de la session

OBJECTIF PRINCIPAL:

DEVENIR PLUS À L'AISE POUR JUGER LA DIFFICULTÉ DES POUSSÉES!!

Agenda

- 1. Règlements réseau provincial et régional pour les poussées acrobatiques
- 2. Préambule: nouveau système de jugement (pour le futur)
- 3. Reconnaître les différents types de poussées acrobatiques
- 4. Identifier les critères qui doivent être considérés pour déterminer le niveau de difficulté
- 5. Concrètement je fais quoi?
- 6. Pratique

1. Règlements – Réseaux provincial et régional



NAQ-6.5.3 Mouvements acrobatiques

En combo : aucune restriction

Réseau	Âge	Duo Duo mixte Trio	Équipe
Régional	8-10 ans	Mouvements acrobatiques interdits	Mouvements acrobatiques interdits
	11-12 ans	Aucune restriction	Mouvements acrobatiques éjectés interdits
	13-17 ans	Aucune restriction	Mouvements acrobatiques éjectés interdits
Provincial	9-10 ans	Mouvements acrobatiques interdits	Mouvements acrobatiques interdits
	11-12 ans	Aucune restriction	Mouvements acrobatiques éjectés avant et sans rotation permis Maximum 1
	13-15 ans	Aucune restriction	Aucune restriction Maximum 2
	16-20 ans	Aucune restriction	Aucune restriction Maximum 3

2. Préambule: Nouveau système de jugement

- Beaucoup plus de détails et de précisions sur la difficulté des poussées acrobatiques!
- Manuel de 116 pages sur la difficulté des poussées disponible sur le site de la FINA (encore sujet à changement)
- https://learning.fina.org/wp-content/uploads/2021/05/AS_Innovation-Group_ACRO-CATALOG_vol-9-redone2021.pdf

NOUVEAU SYSTÈME INTERNATIONAL

- Chaque poussée acrobatique aura un niveau de difficulté pré-établi selon les chartes de la FINA et sera soumis par les entraîneur(e)s avant les compétitions. LA DIFFICULTÉ NE SERA DONC PLUS ÉVALUÉE PAR LES JUGES (même chose pour les hybrides)
- Les juges donneront une note d'exécution sera donnée pour CHAQUE poussée acrobatique, et cette note sera multipliée par le niveau de difficulté de la poussée (même chose pour les hybrides)

AU NIVEAU NATIONAL

- L'intention est de s'aligner avec la FINA, mais probablement avec un petit délais

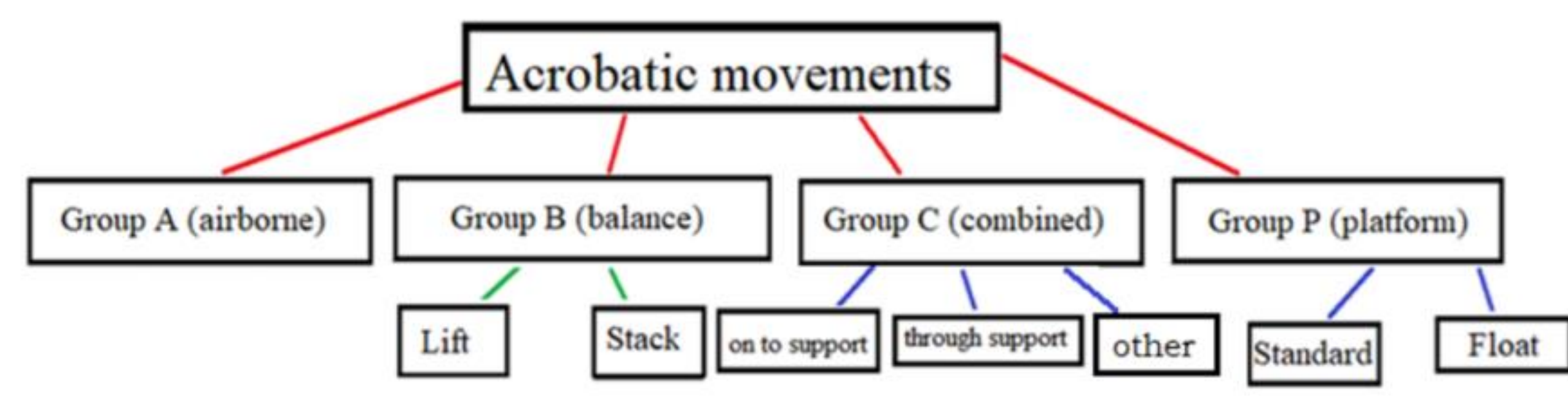
AU NIVEAU PROVINCIAL

- Doit être déterminé. Pour l'instant, on continue avec le système actuel et la fédération évaluera comment on peut l'adapter à ce réseau, et quand.

LA BONNE NOUVELLE?

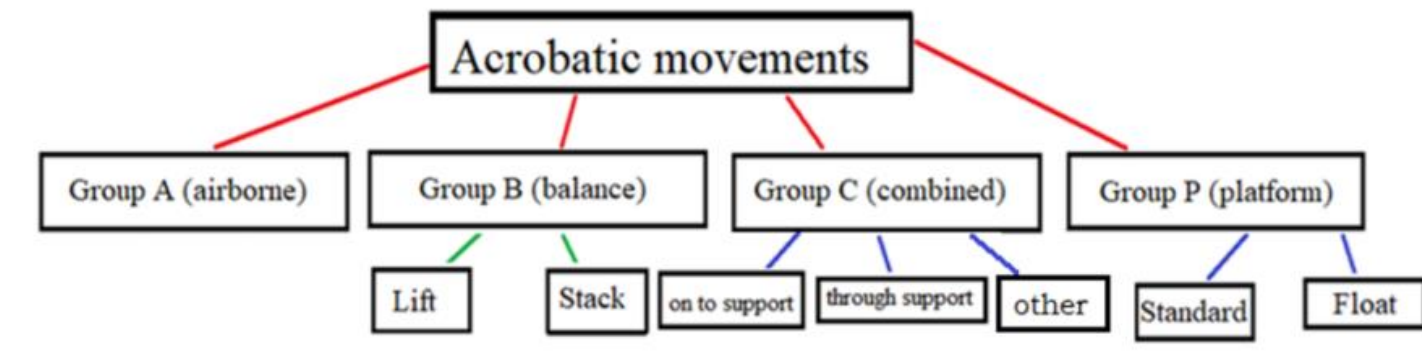
NO STRESS POUR LE RÉSEAU PROVINCIAL! ON RESTE COMME AVANT POUR LE MOMENT, MAIS ON DISPOSE DE PLUS D'OUTILS POUR NOUS AIDER À ÉVALUER LA DIFFICULTÉ!!!

3. Reconnaître les différents types de poussées



3. Reconnaître les différents types de poussées

A. Définitions



GRUPE A : AIRBORNE (AÉRIENNE) -> le/la nageur.se en évidence est propulsé dans les airs.

<https://www.dropbox.com/s/7smm2vxwwldith1/Diff%C3%A9rents%20types%20de%20lifts.mp4?dl=0>

GRUPE B: BALANCE (ÉQUILIBRE) -> le/la nageur.se en évidence exécute ses mouvements sur support ou la base (mouvement rapide du haut, suivie d'une descente rapide vers le bas)

<https://vimeo.com/426942418/a1d1fe7930>

GRUPE P: PLATFORM (PLATEFORME) -> le/la nageur.se en évidence performe sur une base **stable**, formé par les efforts coordonnés de l'équipe.

<https://vimeo.com/426942469/6200677ac5>

GRUPE C: COMBINED (COMBINÉ) -> une poussée qui combine A & B (ne sera pas abordé dans la cadre de cette formation)

3. Reconnaître les différents types de poussées

B. Pratique

<https://www.dropbox.com/s/7smm2vxwwldith1/Diff%C3%A9rents%20types%20de%20lifts.mp4?dl=0>

4. Critères à considérer dans la difficulté des poussées

Poussées aériennes (groupe A)	Poussées équilibre (groupe B)	Poussées Plateformes (groupe P)
Construction	Construction	Construction
Position(s) de la nageur.se en évidence	Position(s) de la nageur.se en évidence	Position(s) de la nageur.se en évidence
Direction du saut	Type de connexion/Aire de support	Type de connexion/Aire de support
Les rotations effectuées dans les airs	La rotation de la construction	La rotation de la construction
Bonus	Bonus	Bonus



5. THE ALGORITHM FOR CALCULATING DD OF EACH ACROBATIC MOVEMENT:

C+D+P+S+R+T+B = DD

- C – construction
- D – direction (GROUP A and C)
- P – position/s
- S – platform of support and type of connect (GROUP B and P)
- R – rotation of construction (GROUP B, C and P)
- T – the plane and degree of rotation (GROUP A and C)
- B – bonus
- DD – degree of difficulty

4. Critères à considérer dans la difficulté

A. **DIRECTION** (POUR LES POUSSÉES AÉRIENNES SEULEMENT)

Possibilités

- Vers le haut
- Latéral
- Arrière
- Avant
- Renversé

<https://vimeo.com/426942512/ca33fab39e>



ORDRE CROISSANT DE DIFFICULTÉ

1. Vers le haut = 0.05

1. Avant = 0.05

3. Arrière = 0.1

4. Latéral = 0.2

5. Renversé = 0.2

****À RETENIR : UN SAUT ARRIÈRE VAUT 2 X PLUS QU'UN SAUT AVANT.**

4. Critères à considérer dans la difficulté

B. POSITIONS

POSITIONS (POUR LES POUSSÉES AÉRIENNES)

- Position groupée
- Position carpé
- Position Ninja
- Position Grand écart 180 degrés
- Position légèrement arquée (pas en hyper flex)
- Position hyper flex dos

POSITIONS (POUR LES POUSSÉES PLATEFORMES/ ÉQUILIBRE)

- Droite sur 2 jambes
- Tête en bas
- Droite sur 1 jambe
- Horizontale

Autres critères additionnels à considérer

- Flexibilité ajoutée
- Déviation de l'axe central



ORDRE CROISSANT DE DIFFICULTÉ (SAUTS)

1. Position groupée
1. Position légèrement arquée
1. Position droite
4. Position Ninja
5. Position carpé
6. Position hyper flex dos
7. Position grand écart 180 degrés

ORDRE CROISSANT DE DIFFICULTÉ (PLATEFORMES/ÉQUILIBRE)

1. Droite sur 2 jambes
2. Droite sur 1 jambe
3. Horizontale
4. Tête en bas

** L'ajout de flexibilité et de déviation de l'axe central doit être ajouté!

4. Critères à considérer dans la difficulté

C. ROTATION DANS LES AIRS

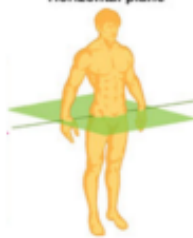
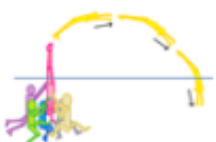
(POUR LES POUSSÉES AÉRIENNES SEULEMENT)

À CONSIDÉRER

- Nombre de rotations
- Axe de rotation

<https://vimeo.com/426942534/13a43d5ad5>

****À RETENIR : UNE ROTATION SUR L'AXE SAGITTAL (périlleux) VAUT MOINS QUE SUR L'AXE HORIZONTAL (vrilles) (POUR UN NOMBRE DE TOURS ÉGAL)**

	Plane of rotation	Degree of rotation	Value
	Horizontal plane (twist) For "head-up" positions	90°	0,05
		180°	0,1
		360°	0,15
		540°	0,2
		720°	0,25
	Horizontal plane (twist) Example: 3-d somersaults (when twist executed in the same time with somersault)	180°	0,1
		360°	0,2
		540°	0,3
	Sagittal plane (Example: forward somersault)	720°	0,4
		180°	0,05
		180° (for "small" jumps)	0,2
		270°	0,25
		360°	0,3
		540°	0,5
		900°	0,8
	Frontal plane (Example: Side somersault)	1080°	1,2
		360°	0,4
		540°	0,6
	Dive (depends from parabola)	720°	0,7
		Not 180° somersault!	0,1

4. Critères à considérer dans la difficulté

C. ROTATION DE LA CONSTRUCTION (POUR LES POUSSÉES ÉQUILIBRE ET PLATEFORMES SEULEMENT)

À CONSIDÉRER

- Nombre de rotations

<https://vimeo.com/426942664/1432e92f90>

<https://vimeo.com/426942679/621bfe398c>

****À RETENIR : LORSQUE LA CONSTRUCTION TOURNE, CA AJOUTE UN RISQUE PLUS GRAND, ET DONC AUGMENTE LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

4.5. Component "R"

Table #17 – Rotation of the construction base

Type	Degree of rotation		
	180°	360°	540°
Value for Stack (only support swimmer with feature-swimmer on top rotates around self)	0,2	0,3	0,4
Value for Stack (if featured-swimmer's position is head-down)	0,3	0,5	0,7
Value for Platform (all construction rotates including base swimmers)	0,3	0,4	-
Value for Platform (if featured-swimmer sits or in a headstand position, not standing)	0,1	0,2	-
Value for Lift (big water resistance for base athletes while all construction rotates including base swimmers)	0,4	0,5	-

4. Critères à considérer dans la difficulté

D. CONSTRUCTION ET TYPE DE CONNEXION

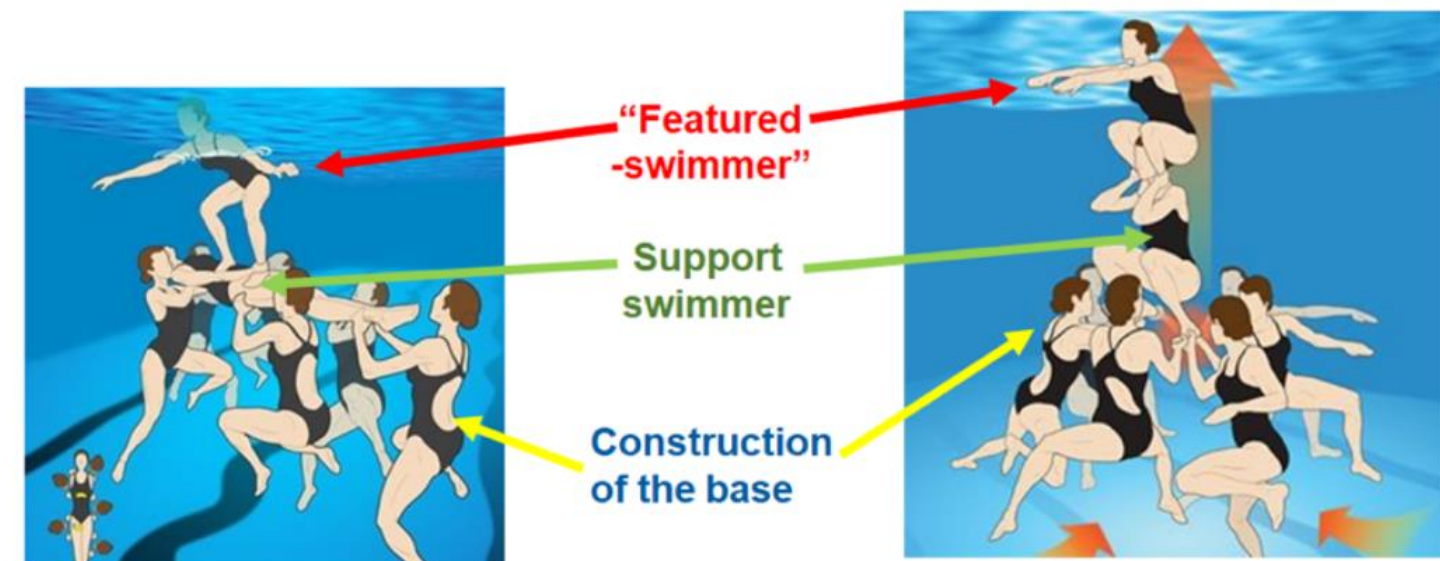
FACTEURS À CONSIDÉRER

- Plusieurs, dont:
 - Proximité des nageurs/ses
 - Difficulté à se coordonner
 - Nombre de nageurs/ses impliqués
 - Flexibilité et contrôle demandé pour la nageur/se de soutien
 - Poids aérien
 - Aire de support

1. <https://vimeo.com/426942487/047ba9bf49>
2. <https://vimeo.com/426942614/8c15aecb6f>
3. <https://vimeo.com/426942949/31204fb0d7>

****À RETENIR : MULTITUDE DE CONSTRUCTION POSSIBLES QUI PEUVENT AUGMENTER OU RÉDUIRE LE NIVEAU DE RISQUE D'UNE POUSSÉE. NOUS DEVONS EN AVOIR CONSCIENCE!**

- 5) **Construction** - is a generalized name for collaborated work of all athletes according to their assigned role in the acrobatic movement (base+ support+ featured swimmers)



4. Critères à considérer dans la difficulté

D. BONUS

- Plusieurs, dont:
 - 2 poussées simultanées
 - Connexion entre les nageurs/ses en évidence



5. Concrètement: je fais quoi!!!

Maintenant que je connais les critères que je dois regarder, je fais quoi pour donner une note???

- Truc #1: Nous ne sommes pas des machines!!!
- Truc #2: Utiliser l'échelle de pointage pour les poussées acrobatiques (p. 152-153)
- Truc #3: Évaluer le niveau de risque des poussées (faible, dans la moyenne, modéré)
- Truc #4: Le nombre de poussées peut être un critère important au niveau provincial.

Difficulty of Execution			Good 7.0-7.9		Competent 6.0-6.9		
General Impression			Moderate difficulty and risk is demonstrated in some components but not maintained throughout the routine.		Some difficulty and risk is demonstrated in some components but not maintained throughout the routine.		
Figures, hybrids	Sustained airborne weight	Airborne weight	Moves using either double legs or one, mostly one		Moves mostly using one leg and vertical join		
		Length of exercise	Several middle-length and a few long with one leg		A few middle-length		
	Technical proficiency	Support, rotate, acceleration, travelling, maintain dynamic height, off-balance, Isolated		E.g. spins, opening/closing		E.g. joined, simple rotation/spin	
	Complexity, Risk Factors, Speed	Variation in body positions, angles, directions, water levels and speed		Few angles in a hybrid; minimal changes of body positions; linear and simpler movements; less complex, simple blind hybrids, fast - moderate		Minimal changes of body positions, mostly linear simpler sequences, moderate - slow	
	Flexibility	Range of motion		Moderate		Small	
Strokes, propulsion	Sustained airborne weight	Airborne weight + length of exercise + travelling	Many with one arm or only the head, and some with both arms		Mostly with one arm or only head, and some with arms		
	Complexity, Flexibility	Variations in body positions, angles, directions, water levels. Range of motion.	Moderate complex. Middle-level range of motion.		Moderate to simple complex. Small range of motion.		
Highlights, acrobatics (in Teams and Duets)	Complexity, risk factors	Overall	Middle-level risk. Highlights have moderate airborne weight.		Some risk. Average risk, actions are not complex, most are from a stable base		
		Top					
		Base					

Difficulty of Execution			Satisfactory 5.0-5.9		Deficient 4.0-4.9		
General Impression			Difficulty is demonstrated in a few components of the routine.		Difficulty is rarely demonstrated in any of the components of the routine.		
Figures, hybrids	Sustained airborne weight	Airborne weight	Figures are short and lack power, complexity and airborne weight. Risk in only a few actions.		Limited number of short figures with limited complexity and airborne weight. Little risk in all actions.		
		Length of exercise					
	Technical proficiency	Support, rotate, acceleration, travelling, maintain dynamic height, off-balance, Isolated					
	Complexity, Risk Factors, Speed	Variation in body positions, angles, directions, water levels and speed.					
	Flexibility	Range of motion					
Strokes, propulsion	Sustained airborne weight	Airborne weight + length of exercise + travelling	Simple and basic. Risk in only a few actions.		Very simple and basic. Little risk in all actions.		
	Complexity, Flexibility	Variations in body positions, angles, directions, water levels. Range of motion.					
Highlights, acrobatics (in Teams and Duets)	Complexity, risk factors	Overall	Few highlights with little risk or airborne weight.		Very few highlights with no risk or airborne weight.		
		Top					
		Base					



5. Concrètement: je fais quoi!!!

Une poussée est ratée? Je fais quoi avec mes points de difficulté??

Truc #1: Ne pas paniquer! Ne pas oublier le reste de la routine...

Truc #2: On ne peut pas donner les points de difficulté si vous ne pouvez nommer ce qui a été fait

Truc #3: Le poids aérien est un facteur de difficulté et de risque, donc si la poussée ne sort pas haut/ne va pas loin, vous ne pouvez pas le créditer de la même manière que si elle avait été bien réussie.

FINA Manuel quote #1: Successful risk elements in a routine can be rewarded with an added difficulty assessment. Failure to successfully execute the risk should not be rewarded with difficulty points for attempting it.

5. Concrètement: je fais quoi!!!

Quel est le "poids" des poussées dans ma note de difficulté? Est-ce que ca vaut plus qu'une hybride dans une routine?

- Rien d'inscrit dans le manuel
- Utiliser votre gros bon sens
- Ne pas oublier le reste de la routine

5. Concrètement: je fais quoi!!!

Une poussée aérienne vaut-elle plus qu'une poussée équilibre ou une poussée plateforme?

- Poussée équilibre **de base** (1.2) légèrement inférieure à une poussée plateforme **de base** (1.3) , suivi d'une poussée aérienne **de base** (1.4).
- Mais attention: au final, ca dépend vraiment des facteurs énumérés précédemment! (Position(s), Direction, Rotation, Construction/aire de support, bonus)

6.pratique!!!

- <https://youtu.be/uRKChmoY70k?t=15>
- https://youtu.be/Wi0DI_FVcqc?t=785
- <https://youtu.be/MArfUPcFQHI?t=145>
- https://youtu.be/Wi0DI_FVcqc?t=1165
- <https://youtu.be/MArfUPcFQHI?t=200>
- https://youtu.be/Wi0DI_FVcqc?t=1910
- https://youtu.be/Wi0DI_FVcqc?t=3880
- https://youtu.be/Wi0DI_FVcqc?t=1930

Questions

- 1. Poussée appartient à quel groupe (Aérienne, Équilibre, Plateforme)?
- 2. Quelles position(s) sont démontrées?
- 3. Quelle direction (saut)?
- 4. Y a-t-il une rotation de la voltigeuse ou de la base?
- 5. Est-ce que la construction comportait un risque évident?
- 6. Y avait-il un bonus? 2 simultanés, voltigeuses qui sont connectées
- 6. Dans quel catégorie se situe cette poussée?

A full-page background image of a swimmer underwater. The swimmer is wearing a blue and gold patterned swimsuit and a blue swim cap with a white logo. Their arms are extended upwards, and their head is tilted back. The water is dark blue with many small bubbles visible.

Questions??

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