Guide de flexibilité

Natation Artistique Québec

Outils de référence, exemples et pointages concernant les habiletés en flexibilité évaluées pour les athlètes de niveau provincial.

Mis à jour : 08-11-2023

TABLE DES MATIÈRES

Rotation Ariane au sol 3
Aiguille mains au sol 9
Aiguille debout 14
ANNEXES 19

Rotation Ariane au sol

Pour les athlètes provincial 10 ans et moins, 11-12 ans et 13-15 ans

Position de départ

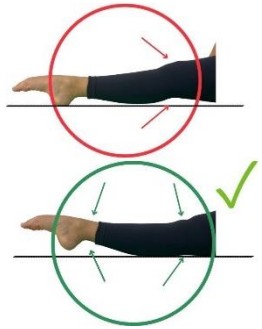
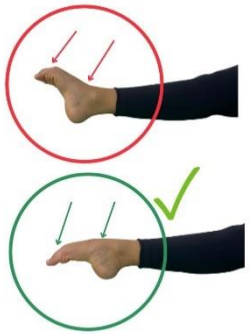
Grand écart gauche

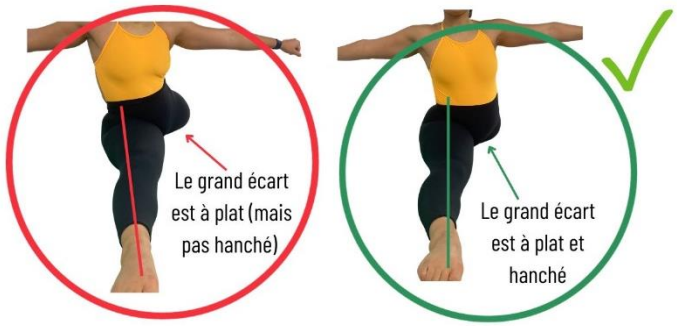
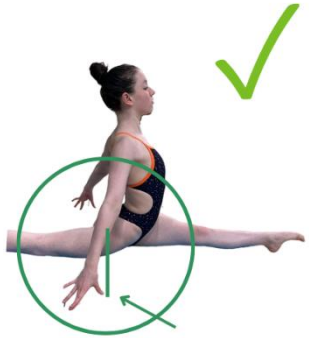
Grand écart facial

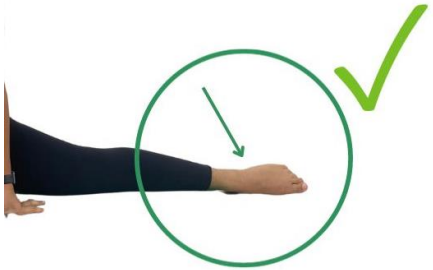
Grand écart droit

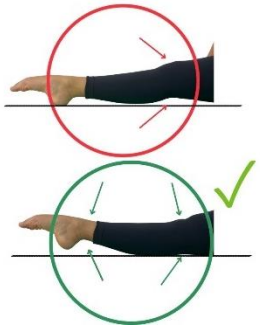
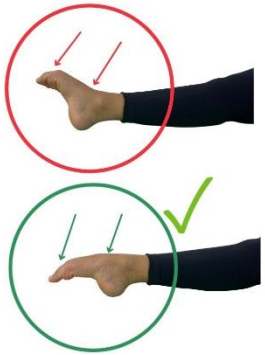
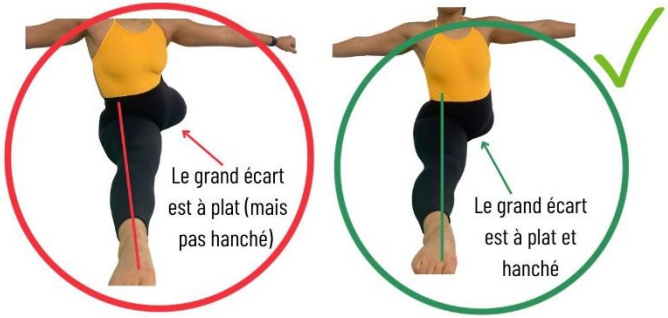
Description : À partir de la position de départ, étirer la jambe gauche vers l'avant en position **grand écart gauche**. Maintenir la position grand écart gauche pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm. Une rotation des hanches est effectuée afin de prendre la position **grand écart facial**. Maintenir la position grand écart facial pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm. Une rotation des hanches est effectuée à nouveau afin de prendre la position **grand écart droit**. Maintenir la position grand écart droit pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm.

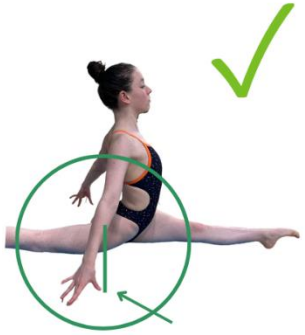
Critères :

Points	Critères	Exemple
Grand écart gauche		
0-1	Le corps de l'athlète est droit, aligné à la verticale. La tête (oreilles) est au-dessus des épaules, qui est au-dessus des hanches. Ainsi, le corps et les jambes forment un angle de 90 degrés. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet. *1 point : Le corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps* *0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas aligné à la verticale*	
0-1	Le quadriceps de la jambe avant et de la jambe arrière est visiblement contracté afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète. *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	
0-1	Les pieds sont pointés, c'est-à-dire que les orteils sont en flexion et la cheville est activée (le talon est le plus près possible du tibia). *1 point : Les deux pieds pointés* *0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés*	

0-3	Le grand écart est à plat au sol, c'est-à-dire à 180 degrés. L'entièreté de la jambe avant et de la jambe arrière touche le sol, il n'y a pas de trou visible entre la jambe et le sol. Le grand écart est hanché de manière que la cheville soit alignée au genou qui est aligné à la hanche sur une ligne verticale. <u>Pas hanché</u> = Assis sur la fesse de la jambe avant <u>Hanché</u> = Au-dessus de la hanche de la jambe arrière, le talon de la jambe arrière vers le ciel *3 points : Le grand écart est à plat et hanché* *1 point : Le grand écart est à plat* *0 point : Le grand écart n'est pas à plat*	
0-1	Les bras sont étirés et les mains sont au sol, alignés avec la hanche de la jambe arrière. Les coudes sont en extension. *1 point : Les bras sont alignés avec la hanche arrière* *0 point : Dès qu'un bras n'est pas aligné*	
Grand écart facial		
0-1	Le corps de l'athlète est droit, aligné à la verticale. La tête est au-dessus du nombril, qui est au-dessus des hanches. Ainsi, le corps et les jambes forment un angle de 90 degrés. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet. *1 point : Le corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps* *0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas aligné à la verticale*	

0-1	Les quadriceps des deux jambes sont visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète. *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	
0-1	Les pieds sont pointés, c'est-à-dire que les orteils sont en flexion et la cheville est activée (le talon est le plus près possible du tibia). Les jambes sont en rotation interne de manière que le devant du pied soit visible aux juges. *1 point : Les deux pieds pointés en rotation interne* *0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés*	
0-3	Le grand écart facial est à plat au sol, c'est-à-dire à 180 degrés. L'entièreté des deux jambes touchent le sol, il n'y a pas de trou visible entre la jambe et le sol. Le grand écart est hanché de manière que la cheville soit alignée au genou qui est aligné à la hanche sur une ligne verticale. *3 points : Le grand écart est à plat et hanché* *1 point : Le grand écart est à plat* *0 point : Le grand écart n'est pas à plat*	
Grand écart droit		
0-1	Le corps de l'athlète est droit, aligné à la verticale. La tête (oreilles) est au-dessus des épaules, qui est au-dessus des hanches. Ainsi, le corps et les jambes forment un angle de 90 degrés. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet. *1 point : Le corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps* *0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas aligné à la verticale*	

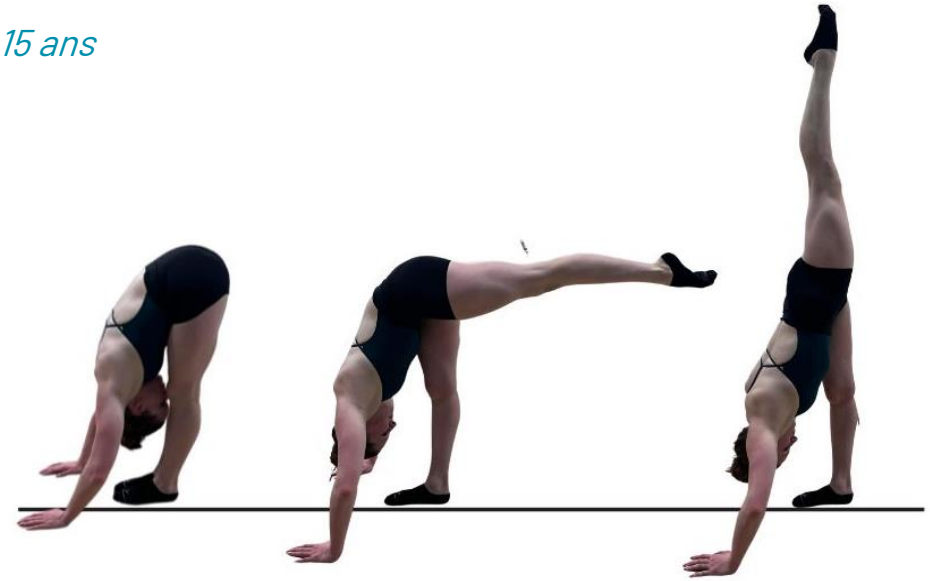
0-1	Le quadriceps de la jambe avant et de la jambe arrière est visiblement contracté afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète. *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	
0-1	Les pieds sont pointés, c'est-à-dire que les orteils sont en flexion et la cheville est activée (le talon est le plus près possible du tibia). *1 point : Les deux pieds pointés* *0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés*	
0-3	Le grand écart est à plat au sol, c'est-à-dire à 180 degrés. L'entièreté de la jambe avant et de la jambe arrière touche le sol, il n'y a pas de trou visible entre la jambe et le sol. Le grand écart est hanché de manière que la cheville soit alignée au genou qui est aligné à la hanche sur une ligne verticale. <u>Pas hanché</u> = Assis sur la fesse de la jambe avant <u>Hanché</u> = Au-dessus de la hanche de la jambe arrière, le talon de la jambe arrière vers le ciel *3 points : Le grand écart est à plat et hanché* *1 point : Le grand écart est à plat* *0 point : Le grand écart n'est pas à plat*	

0-1	Les bras sont étirés et les mains sont au sol, alignés avec la hanche de la jambe arrière. Les coudes sont en extension. *1 point : Les bras sont alignés avec la hanche arrière* *0 point : Dès qu'un bras n'est pas aligné*	
20	**Maximum de points possible d'avoir en rotation ariane**	

Évaluation : Voir la grille de pointage en annexe. Cette grille sera utilisée pour l'évaluation de cette habileté lors des compétitions.

Aiguille mains au sol

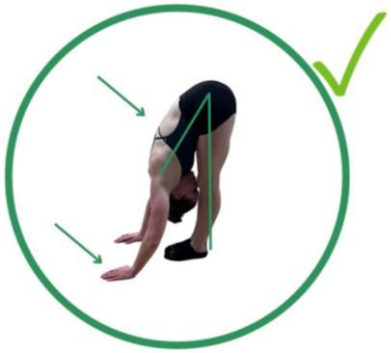
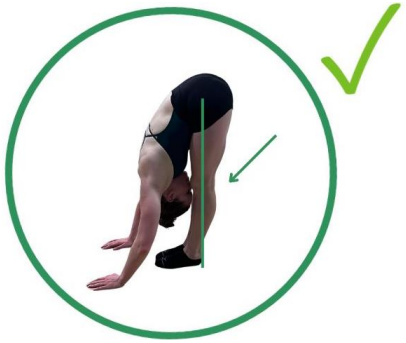
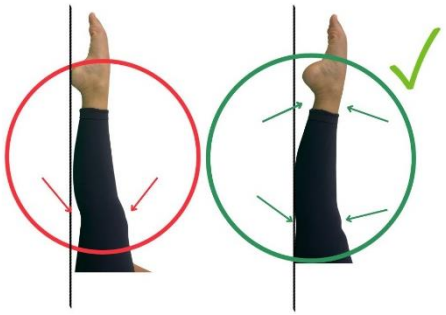
Pour les athlètes provincial 13-15 ans

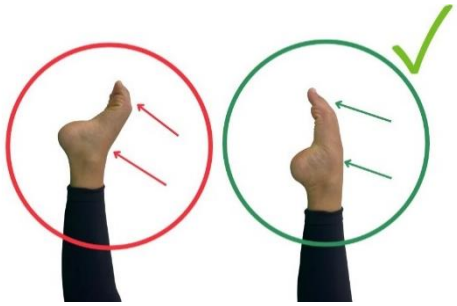
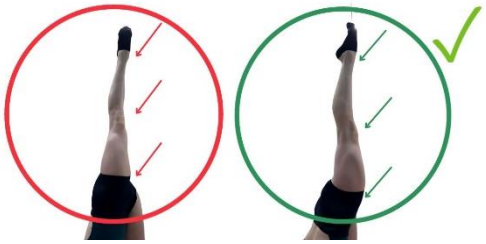
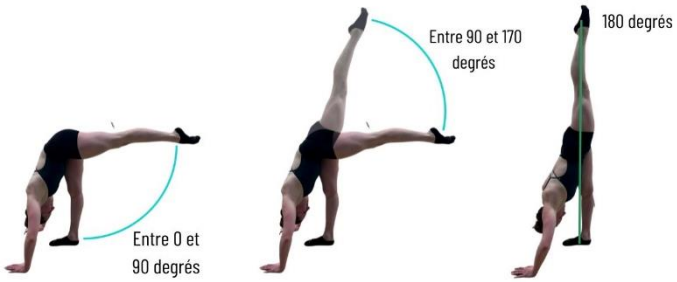
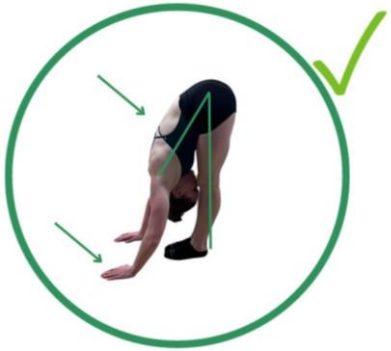


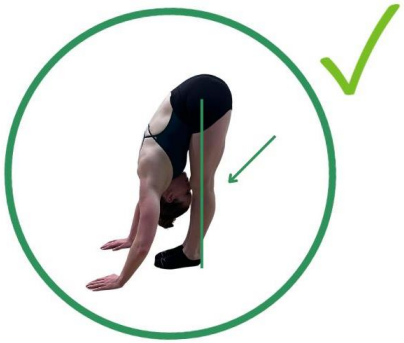
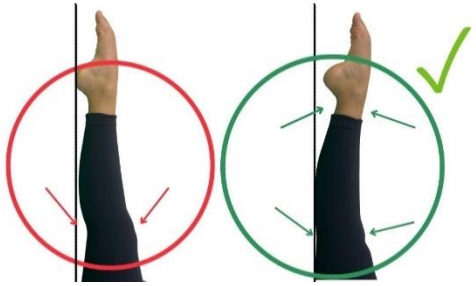
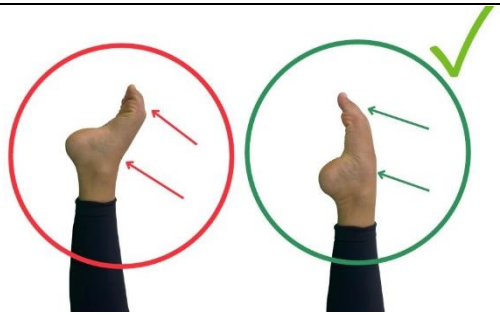
Position de départ *Transition* Aiguille mains au sol

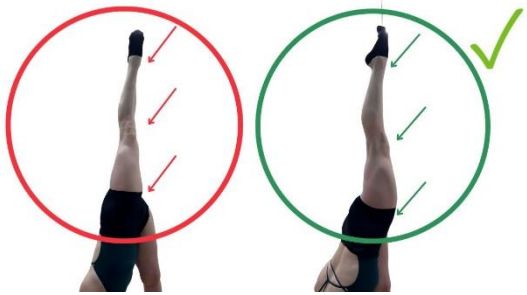
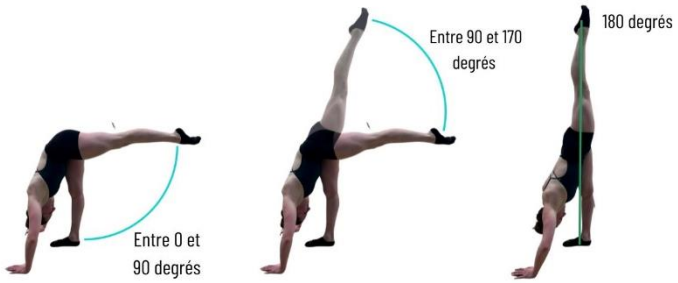
Description : À partir de la position de départ, étirer la jambe gauche tendue vers l'arrière (transition) pour prendre la position **aiguille droite main au sol**. Maintenir la position aiguille droite main au sol pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm. Reprendre la position de départ. À partir de la position de départ, étirer la jambe droite tendue vers l'arrière (transition) pour prendre la position **aiguille gauche main au sol**. Maintenir la position aiguille gauche main au sol pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm.

Critères :

Pointages	Critères	Exemple
Aiguille droite main au sol		
0-1	Le corps de l'athlète est droit, c'est-à-dire que les épaules et les hanches sont alignées à la verticale. Le dos est plat et les mains sont complètement au sol. La tête est le plus près possible des jambes. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet. *1 point : Le tronc est droit et le dos est plat pendant 1x8 temps* *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*	
0-1	Les jambes sont alignées à la verticale, c'est-à-dire que les hanches sont au-dessus des genoux qui est au-dessus des chevilles. *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale*	
0-1	Les quadriceps des deux jambes sont est visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète. *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	

0-1	Le pied de la jambe en haut est pointé, c'est-à-dire que les orteils sont en flexion et la cheville est activée (le talon est le plus près possible du tibia). *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Les orteils ne sont pas en flexion et/ou la cheville n'est pas activée*	
0-3	L'aguille mains au sol est à plat, c'est-à-dire à 180 degrés. La jambe en haut est à 12h pile et la jambe en bas est à 6h pile. Le grand écart est hanché de manière que la cuisse, le genou et la cheville regarde vers l'avant, <u>et non sur le côté.</u> 3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché 1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché 0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)	 
Aiguille gauche main au sol		
0-1	Le corps de l'athlète est droit, c'est-à-dire que les épaules et les hanches sont alignées à la verticale. Le dos est plat et les mains sont complètement au sol. La tête est le plus près possible des jambes. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet. *1 point : Le tronc est droit et le dos est plat pendant 1x8 temps* *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*	

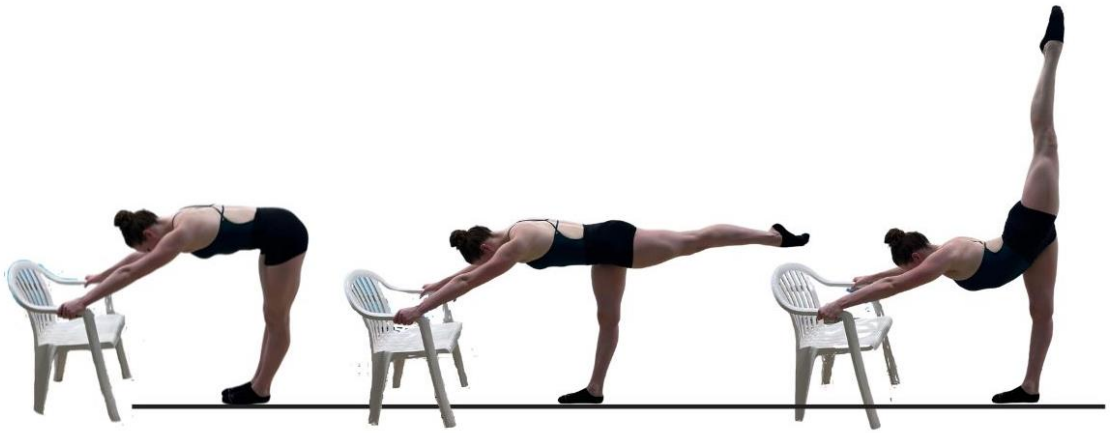
0-1	Les jambes sont alignées à la verticale, c'est-à-dire que les hanches sont au-dessus des genoux qui est au-dessus des chevilles. *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale*	
0-1	Les quadriceps des deux jambes sont est visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète. *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	
0-1	Le pied de la jambe en haut est pointé, c'est-à-dire que les orteils sont en flexion et la cheville est activée (le talon est le plus près possible du tibia). *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Les orteils ne sont pas en flexion et/ou la cheville n'est pas activée*	

0-3	L'aguille mains au sol est à plat, c'est-à-dire à 180 degrés. La jambe en haut est à 12h pile et la jambe en bas est à 6h pile. Le grand écart est hanché de manière que la cuisse, le genou et la cheville regarde vers l'avant, <u>et non sur le côté.</u> 3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché 1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché 0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)	 
14	**Maximum de points possible d'avoir en aiguilles main au sol**	

Évaluation : Voir la grille de pointage en annexe. Cette grille sera utilisée pour l'évaluation de cette habileté lors des compétitions.

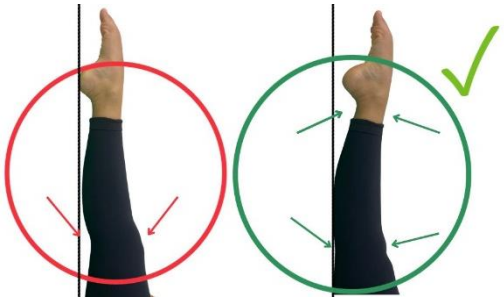
Aiguille debout (corps à 90 degrés)

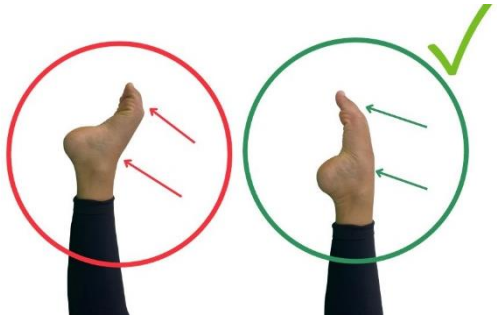
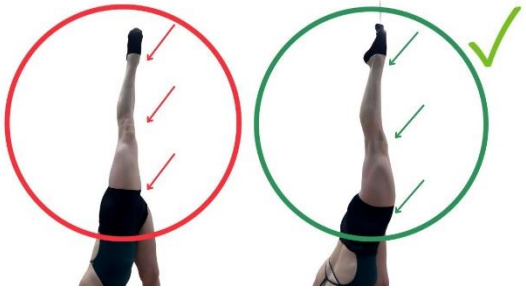
Pour les athlètes provincial 16-20 ans

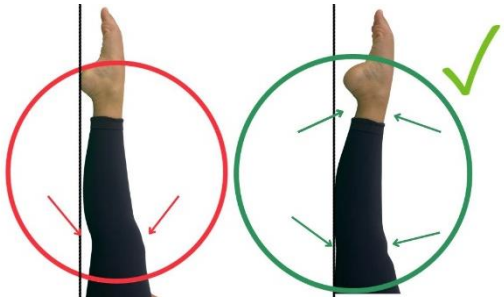
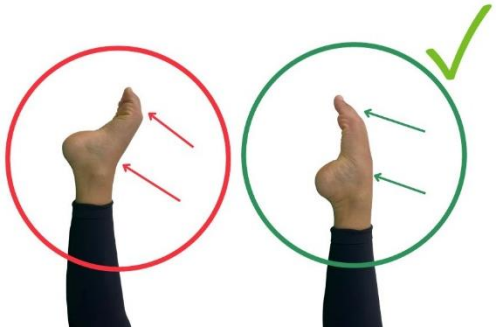


Position de départ *Transition* Aiguille mains au sol

Description : À partir de la position de départ, étirer la jambe gauche tendue vers l'arrière (transition) pour prendre la position **aiguille droite debout**. Maintenir la position aiguille droite debout pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm. Reprendre la position de départ. À partir de la position de départ, étirer la jambe droite tendue vers l'arrière (transition) pour prendre la position **aiguille gauche debout**. Maintenir la position aiguille gauche main au sol pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm.

Pointages	Critères	Exemple
Aiguille droite debout		
0-1	Le corps de l'athlète est droit, c'est-à-dire que les oreilles, les épaules et les hanches sont alignées à la l'horizontale. Le dos est plat (90 degrés) et les mains sont complètement sur l'appui. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet. *1 point : Le tronc est droit pendant 1x8 temps* *0 point : Dès qu'un élément n'est pas aligné à l'horizontale*	
0-1	Les jambes sont alignées à la verticale, c'est-à-dire que les hanches sont au-dessus des genoux qui est au-dessus des chevilles. *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale*	
0-1	Les quadriceps des deux jambes sont est visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète. *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	

0-1	Le pied de la jambe en haut est pointé, c'est-à-dire que les orteils sont en flexion et la cheville est activée (le talon est le plus près possible du tibia). *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Les orteils ne sont pas en flexion et/ou la cheville n'est pas activée*	
0-3	L'aguille debout est à plat, c'est-à-dire à 180 degrés. La jambe en haut est à 12h pile et la jambe en bas est à 6h pile. Le grand écart est hanché de manière que la cuisse, le genou et la cheville regarde vers l'avant, <u>et non sur le côté.</u> 3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché 1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché 0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)	
Aiguille gauche debout		
0-1	Le corps de l'athlète est droit, c'est-à-dire que les oreilles, les épaules et les hanches sont alignées à la l'horizontale. Le dos est plat (90 degrés) et les mains sont complètement sur l'appui. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet. *1 point : Le tronc est droit pendant 1x8 temps* *0 point : Dès qu'un élément n'est pas aligné à l'horizontale*	

0-1	Les jambes sont alignées à la verticale, c'est-à-dire que les hanches sont au-dessus des genoux qui est au-dessus des chevilles. *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale*	
0-1	Les quadriceps des deux jambes sont est visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète. *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	
0-1	Le pied de la jambe en haut est pointé, c'est-à-dire que les orteils sont en flexion et la cheville est activée (le talon est le plus près possible du tibia). *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Les orteils ne sont pas en flexion et/ou la cheville n'est pas activée*	

0-3	L'aguille debout est à plat, c'est-à-dire à 180 degrés. La jambe en haut est à 12h pile et la jambe en bas est à 6h pile. Le grand écart est hanché de manière que la cuisse, le genou et la cheville regarde vers l'avant, <u>et non sur le côté.</u> 3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché 1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché 0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)	
14	**Maximum de points possible d'avoir en aiguilles debout**	

Évaluation : Voir la grille de pointage en annexe. Cette grille sera utilisée pour l'évaluation de cette habileté lors des compétitions.

ANNEXES

Fiche d’évaluation utilisé en compétitions par groupe d’âges

Catégorie 10 ans et moins

Fiche d'évaluation provincial 10 ans et moins

Rotation ariane

Nom de l'athlète : _____ Compétition : _____

CRITÈRES	GRAND ÉCART GAUCHE	GRAND ÉCART FACIAL	GRAND ÉCART DROIT
Corps aligné verticale 1x8 temps *1 point : Corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps* *0 point : Un de ces éléments pas aligné à la verticale*	0 1	0 1	0 1
Deux genoux en extension *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	0 1	0 1	0 1
Deux pieds pointés *1 point : Les deux pieds pointés (+rot. interne facial)* *0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés*	0 1	0 1	0 1
Le grand écart est à plat et hanché *3 points : Le grand écart est à plat et hanché* *1 point : Le grand écart est à plat* *0 point : Le grand écart n'est pas à plat*	0 1 3	0 1 3	0 1 3
Bras alignés avec hanche *1 point : Les bras sont alignés avec la hanche arrière* *0 point : Dès qu'un bras n'est pas aligné*	0 1		0 1
TOTAL	/7	/6	/7

Catégorie 11-12 ans

Fiche d'évaluation provincial 11-12 ans

Rotation ariane

Nom de l'athlète : _____ Compétition : _____

CRITÈRES	GRAND ÉCART GAUCHE	GRAND ÉCART FACIAL	GRAND ÉCART DROIT
Corps aligné verticale 1x8 temps *1 point : Corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps* *0 point : Un de ces éléments pas aligné à la verticale*	0 1	0 1	0 1
Deux genoux en extension *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	0 1	0 1	0 1
Deux pieds pointés *1 point : Les deux pieds pointés (+rot. interne facial)* *0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés*	0 1	0 1	0 1
Le grand écart est à plat et hanché *3 points : Le grand écart est à plat et hanché* *1 point : Le grand écart est à plat* *0 point : Le grand écart n'est pas à plat*	0 1 3	0 1 3	0 1 3
Bras alignés avec hanche *1 point : Les bras sont alignés avec la hanche arrière* *0 point : Dès qu'un bras n'est pas aligné*	0 1		0 1
TOTAL	/7	/6	/7

Catégorie 13-15 ans

Fiche d'évaluation provincial 13-15 ans

Rotation ariane & Aiguille mains au sol

Nom de l'athlète : _____ Compétition : _____

CRITÈRES	GRAND ÉCART GAUCHE	GRAND ÉCART FACIAL	GRAND ÉCART DROIT
Corps aligné verticale 1x8 temps *1 point : Corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps* *0 point : Un de ces éléments pas aligné à la verticale*	0 1	0 1	0 1
Deux genoux en extension *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	0 1	0 1	0 1
Deux pieds pointés *1 point : Les deux pieds pointés (+rot. interne facial)* *0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés*	0 1	0 1	0 1
Le grand écart est à plat et hanché *3 points : Le grand écart est à plat et hanché* *1 point : Le grand écart est à plat* *0 point : Le grand écart n'est pas à plat*	0 1 3	0 1 3	0 1 3
Bras alignés avec hanche *1 point : Les bras sont alignés avec la hanche arrière* *0 point : Dès qu'un bras n'est pas aligné*	0 1		0 1
TOTAL	/7	/6	/7

CRITÈRES	AIGUILLE GAUCHE			AIGUILLE DROITE		
Tronc droit 1x8 temps *1 point : Tronc est droit et dos est plat pendant 1x8 temps* *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*	**0**	**1**		**0**	**1**	
Les jambes sont alignés verticale *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Un des éléments n'est pas alignés à la verticale*	**0**	**1**		**0**	**1**	
Deux genoux en extension *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	**0**	**1**		**0**	**1**	
Le pied est pointé *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Orteils pas en flexion et/ou cheville pas activée*	**0**	**1**		**0**	**1**	
L'aiguille est à 180 degrés et hanché *3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché* *1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché* *0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)*	**0**	**1**	**3**	**0**	**1**	**3**
TOTAL		***/7***			***/7***	

Catégorie 16-20 ans

Fiche d'évaluation provincial 16-20 ans

Aiguille debout (corps 90 degrés)

Nom de l'athlète : _____ Compétition : _____

CRITÈRES	AIGUILLE GAUCHE	AIGUILLE DROITE
Tronc droit 1x8 temps *1 point : Tronc est droit et dos est plat pendant 1x8 temps* *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*	0 1	0 1
Les jambes sont alignés verticale *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Un des éléments n'est pas alignés à la verticale*	0 1	0 1
Deux genoux en extension *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	0 1	0 1
Le pied est pointé *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Orteils pas en flexion et/ou cheville pas activée*	0 1	0 1
L'aiguille est à 180 degrés et hanché *3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché* *1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché* *0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)*	0 1 3	0 1 3
TOTAL	/7	/7