

DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS IMPOSÉS 2024-2025 PROGRAMMES RÉGIONAL ET PROVINCIAL

EXIGENCES GÉNÉRALES

Tous les éléments imposés ou leurs composantes doivent être exécutés selon les exigences décrites.

RÈGLES GÉNÉRALES



1. Les éléments imposés sont définis par leurs composantes : positions de base du corps et transitions. Se référer aux documents correspondants pour les exigences des positions de base et pour la description des mouvements de base. Les éléments imposés sont décrits sur la base d'une exécution parfaite.
2. Une transition est un mouvement continu d'une position à une autre. Elle doit se terminer simultanément avec la réalisation de la position requise à la hauteur choisie. Sauf indication contraire, le niveau de l'eau reste constant au cours d'une transition.
3. Sauf indication contraire dans la description, une hauteur maximale et un mouvement uniforme est souhaitable en permanence. La hauteur est évaluée basée sur le niveau de l'eau des parties du corps. Chaque partie doit être clairement définie.
4. Les diagrammes ne sont qu'un guide. En cas de différence entre un diagramme et sa description, cette dernière prévaut. Ne pas se fier au sens des images pour l'exécution de la figure mais bien à la description indiquée.
5. Pendant l'exécution d'un élément imposé, un temps d'arrêt ne peut intervenir que lors des positions imprimées en « **gras** » et défini dans le document «Positions de base».
6. Les mouvements de base ne sont décrits qu'une fois dans le document «Transitions de base» et sont écrits en « *italique* » lorsque les descriptions s'y réfèrent.
7. Lorsque le mot « **et** » est utilisé entre deux actions, celles-ci sont exécutées **successivement** ; quand « **tandis que** » est employé, elles sont exécutées **simultanément**.
8. Les positions et les mouvements des bras et des mains sont facultatifs.

DUO, DUO MIXTE, TRIO ET ÉQUIPE

1 – Saut périlleux arrière groupé

De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore plus tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière complet autour d'un axe passant par les hanches. Le corps reprend la **position allongée sur le dos**.








<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	

2 – Jambe de ballet simple

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



<p><i>Monter une jambe de ballet</i> : D'une position allongée sur le dos, une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position jambe de ballet.</p>	
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	

<p>Position jambe de ballet: Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p><i>Abaisser une jambe de ballet :</i> D'une position jambe de ballet, la jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.</p>	




3 – Propulsion vers la position du carpé avant – Position du canard

À partir d'un mouvement giratoire en déplacement de côté, allonger les bras à la surface de l'eau et coucher le corps sur la ligne horizontale afin d'effectuer un battement latéral dans la même direction. Prendre la **position du carpé avant** tandis que le bras qui était près de la hanche passe devant les yeux, pour se rendre au-dessus de la tête, en suivant en tout temps la surface de l'eau. En pliant une jambe, prendre la **position du canard**. Ramener les hanches par-dessus la tête, tandis que la seconde jambe est pliée et que le talon est ramené sur la fesse pour effectuer un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que la tête revienne dans un axe vertical près de la surface de l'eau.

4 – Position du grand écart

À partir d'une **position groupée inversée**, les jambes ouvrent de manière symétrique et simultanée pour prendre la **position du grand écart** (droit ou gauche) et sont ramenées de manière symétrique et simultanée pour reprendre la **position groupée inversée**.








<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	
<p>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.</p>	
<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	

SOLO, DUO, DUO MIXTE ET ÉQUIPE

1 – Jambe de ballet simple en déplacement tête première

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet puis abaisser une jambe de ballet tandis que le corps se déplace en tout temps et de manière uniforme en direction tête première (c'est-à-dire que la tête dirige le déplacement).



<p>Monter une jambe de ballet : D'une position allongée sur le dos, une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position jambe de ballet.</p>	
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position jambe de ballet: Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p>Abaisser une jambe de ballet : D'une position jambe de ballet, la jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.</p>	

2 - Propulsion vers la position du carpe avant – Position queue de poisson




À partir d'un mouvement giratoire en déplacement de côté, allonger les bras à la surface de l'eau et coucher le corps sur la ligne horizontale afin d'effectuer un battement latéral dans la même direction. Prendre la **position du carpe avant** tandis que le bras qui était près de la hanche passe devant les yeux, pour se rendre au-dessus de la tête, en suivant en tout temps la surface de l'eau. Lever une jambe en **position queue de poisson**. Tandis que la jambe verticale descend à la surface de l'eau en demeurant tendue, la jambe horizontale est pliée et

le talon se rapproche de la fesse afin de prendre la **position du canard**. Ramener les hanches par-dessus la tête, tandis que la seconde jambe est pliée et que le talon est ramené sur la fesse pour effectuer un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que la tête revienne dans un axe vertical près de la surface de l'eau.

3 – Prendre la position du grand écart

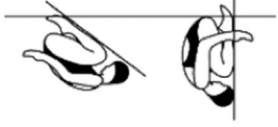

À partir d'une **position verticale** à la hauteur des chevilles, les jambes ouvrent (les chevilles longent la surface de l'eau) de manière symétrique et simultanée pour prendre la **position du grand écart** (droit ou gauche) et sont ramenées de manière symétrique et simultanée (les chevilles longent la surface de l'eau) pour reprendre la **position verticale** à la hauteur des chevilles. Les talons se rapprochent des fesses et les pieds sont immergés pour exécuter un saut périlleux arrière groupé partiel, jusqu'à ce que la tête revienne dans un axe vertical près de la surface de l'eau.



<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	

4 - Position verticale jambe pliée

À partir d'une **position groupée inversée**, lever une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Descendre la jambe tendue de manière rapide vers la position du canard (la seconde jambe demeure à la surface de l'eau, le talon s'approchant de la fesse) jusqu'à ce que le pied brise la surface de l'eau afin qu'il ait immersion totale.

Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.	
Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.	
Bris de surface («crash»): Moment où les jambes touchent la surface de l'eau (brisent la surface de l'eau) de manière rapide et qui permet au corps de disparaître sous l'eau.	





PROGRAMME RÉGIONAL 13-17 ANS

SOLO, DUO, DUO MIXTE ET ÉQUIPE

1 - Position verticale jambe pliée à grand écart

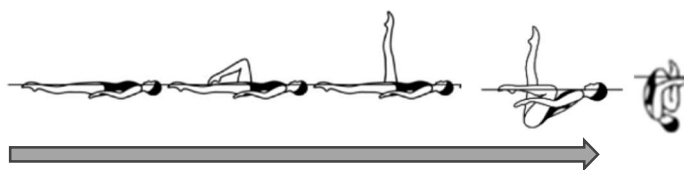
À partir de la **position verticale jambe pliée**, allonger la jambe pliée vers l'avant tandis que la jambe verticale descend vers la surface de l'eau afin de prendre la **position du grand écart** (droit ou gauche). Les jambes sont ramenées vers le haut de manière symétrique et simultanée pour prendre la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.









<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale :</i> En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

2 - Position du flamant de surface

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet puis, le tibia longeant la surface de l'eau, plier la jambe horizontale afin de prendre la **position du flamant de surface**. Pendant ces transitions, le corps se déplace en tout temps et de manière uniforme en direction tête première (c'est-à-dire que la tête dirige le déplacement). La tête est immergée tandis que les jambes se rapprochent du corps, autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la **position groupée inversée**. Exécuter un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que la tête revienne dans un axe vertical près de la surface de l'eau.



<p><i>Monter une jambe de ballet :</i> D'une position allongée sur le dos, une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position jambe de ballet.</p>	
---	---

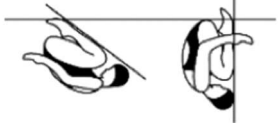

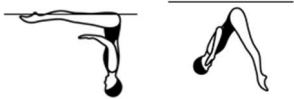
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface.</p> <p>Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position jambe de ballet : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p>Position du flamant de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe est pliée, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied, genou, et tibia parallèles à la surface. Visage à la surface.</p>	
<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	

3 - Propulsion vers la position du carpe avant – Position verticale jambe pliée

À partir d'un mouvement giratoire en déplacement de côté, allonger les bras à la surface de l'eau et pencher le corps sur la ligne horizontale afin d'effectuer un battement latéral dans la même direction. Prendre la position du carpe avant tandis que le bras qui était près de la hanche passe devant les yeux, pour se rendre au-dessus de la tête, en suivant en tout temps la surface de l'eau. Lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est pliée afin de prendre la **position verticale jambe pliée**. Descendre la jambe tendue (verticale) de manière rapide vers la position du canard (la seconde jambe demeure à la surface de l'eau, le talon s'approchant de la fesse) jusqu'à ce que le pied brise la surface de l'eau afin qu'il y ait immersion totale.

4 – Séquence de «kick pull»




À partir d'une **position groupée inversée**, lever une jambe, tandis que l'autre est étirée horizontalement à la surface de l'eau jusqu'à la **position queue de poisson**. Descendre de manière rapide la jambe verticale afin qu'elle aille rejoindre la jambe horizontale vers la position du carpe avant (la seconde jambe demeure à la surface de l'eau) jusqu'à ce que le pied effectue un bris de surface et qu'il y ait immersion totale et que la tête revienne dans un axe vertical près de la surface de l'eau. Tandis que la tête émerge à la surface de l'eau, une première séquence de «kick pull» est effectuée, sur un total de trois (3) séquences complètes, c'est-à-dire que les jambes effectueront un mouvement de propulsion avant trois (3) fois, tandis que les bras effectueront un mouvement de traction trois (3) fois en alternance.

<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	
<p>Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p>Bris de surface («crash») : Moment où les jambes touchent la surface de l'eau (brisent la surface de l'eau) de manière rapide et qui permet au corps de disparaître sous l'eau.</p>	
<p>«Kick pull» : Mouvement de propulsion avant qui s'effectue en 2 phases. La première implique un mouvement rapide de battements de jambes en technique de brasse tandis qu'un bras est étiré vers l'avant, à la surface de l'eau et que l'autre effectue une poussée sous l'eau à la hauteur de la hanche. La seconde phase consiste à ramener les jambes en préparation de la prochaine poussée, tandis que les bras sont ramenés ensemble à la hauteur de la poitrine dans un mouvement de traction.</p>	

DUO, DUO MIXTE ET TRIO

1 – Tourbillon de 180°


De la **position du canard**, effectuer un demi-tour en conservant les hanches à la surface de l'eau, tandis que la jambe allongée se plie au niveau du genou afin d'aller rejoindre l'autre jambe en **position groupée inversée**. Les jambes sont levées afin de prendre la **position verticale** et descendent de manière rapide, en demeurant jointes, vers la position du carpié avant jusqu'à ce que les pieds brisent la surface de l'eau afin qu'il y ait immersion totale.





<p>Position du canard : Le corps est en position du carpié avant, les jambes sont jointes à la surface de l'eau, tandis qu'une jambe est pliée au niveau du genou, le talon s'approchant de la fesse.</p>	
<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Bris de surface («crash») : Moment où les jambes touchent la surface de l'eau (brisent la surface de l'eau) de manière rapide et qui permet au corps de disparaître sous l'eau.</p>	

2 – Sortie promenade avant

Prendre la **position du grand écart** (droit ou gauche) et effectuer une *sortie promenade avant*.



<p>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir</p>	
--	---



compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.	
<i>Sortie promenade avant</i> : Les hanches demeurent stationnaires tandis que la jambe avant effectue un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et d'un mouvement continu, <i>exécuter une sortie dorsale cambrée</i> .	
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.	
<i>Sortie dorsale cambrée</i> : De la position cambrée de surface , les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos , la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.	
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	



ÉQUIPE

1 – Position de la queue de poisson

À partir d'une position au choix, prendre la position du carpié avant. Une jambe est levée en **position queue de poisson**. Un saut périlleux arrière groupé partiel est exécuté autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à ce que la tête revienne dans un axe vertical près de la surface de l'eau.





<i>Prendre la position du carpié avant</i> : Le tronc descend pour prendre une position du carpié 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.	
Position du carpié avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	

<p>Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	

2 – Position du grand écart

À partir d'une **position groupée inversée**, les jambes ouvrent de manière symétrique et simultanée pour prendre la **position du grand écart** (droit, gauche ou facial) et sont ramenées de manière symétrique et simultanée pour reprendre la **position groupée inversée**.



<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	
<p>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.</p>	
<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	