

RÈGLES DES FIGURES

1. Les figures sont définies 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 figures sont décrites 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 de la figure, une hauteur maximale est souhaitable en permanence. La hauteur est évaluée basée sur le niveau de l'eau des parties du corps.
4. Sauf indication contraire dans la description de la figure, les figures sont exécutées sans déplacement. Les transitions qui autorisent un déplacement sont indiquées par une flèche (->) sur le diagramme.
5. Les diagrammes ne sont qu'un guide. En cas de différence entre un diagramme et sa description, la version anglaise du Manuel World Aquatics prévaudra. Ne pas se fier au sens des images pour l'exécution de la figure mais bien à la description indiquée.
6. Pendant l'exécution d'une figure, un temps d'arrêt ne peut intervenir que lors des positions imprimées en « **gras** » et défini dans le document «Positions de base».
7. 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.
8. Lorsque le mot « **et** » est utilisé entre deux actions, celles-ci sont exécutées **successivement** ; quand « **tandis que** » est employé, elles sont exécutées **simultanément**.
9. Les positions et les mouvements des bras et des mains sont facultatifs.
10. Quand « rapide » et « rapidement » sont utilisés, cela s'applique seulement au rythme de la transition particulière et non à toute la figure.

PROGRAMME PROVINCIAL 11-12 ANS

Groupe obligatoire

106 - Jambe de ballet tendue

DD : 1.6

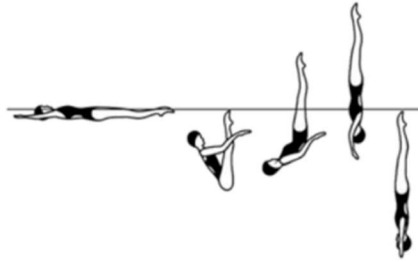
D'une **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet tendue jusqu'à la **position jambe de ballet** puis abaisser la jambe de ballet.



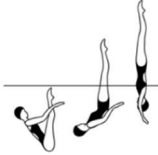




<p>Monter une jambe de ballet tendue: D'une position allongée sur le dos, une jambe est levée tendue jusqu'à la position jambe de ballet, l'autre jambe demeurant à la surface.</p>	
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position 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>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</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>	

301 - Barracuda DD : 1.8

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.



<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 du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.</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>	



Groupe aléatoire

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*.

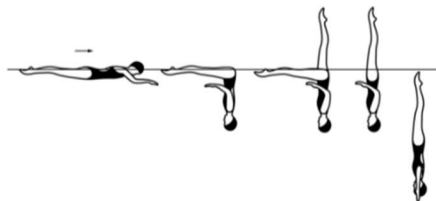







<p>Prendre la position du carpé avant : À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une position du carpé avant. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>	
<p>Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.</p>	
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</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><i>Rotation ariane</i> : D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>	
<p><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>.</p>	
<p>Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	


<p><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.</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>	

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*.

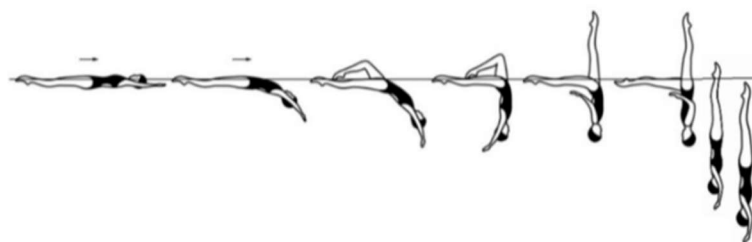







<p><i>Prendre la position du carpé avant</i> : À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une position du carpé avant. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>	
<p>Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.</p>	
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</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>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>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

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.







<p><i>Prendre une position cambrée de surface jambe pliée</i> : 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.</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 cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface</p>	
<p>Position cavalier : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.</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>	

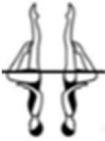


<p><i>Rotation hélicoptère avec vrille de 180°</i>: D'une position queue de poisson la jambe horizontale est levée dans la position verticale lors d'une rotation descendante de 180° (demi-tour) et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau suivi d'une <i>descente verticale</i>.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

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*.



<p><i>Prendre la position du carpé avant</i> : À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une 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.</p>	
<p>Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.</p>	
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	

<p><i>Demi-tour</i> : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p> <p>**Dans cette figure, le demi-tour est effectué en position verticale jambe pliée.</p>	
<p><i>Vrille de 180°</i> : Une vrille de 180° est une rotation de 180° (demi-tour) en position verticale (ou indiquée). Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. 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.</p> <p>**La vrille de 180° est effectuée tandis que jambe pliée est tendue jusqu'à la position verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau.</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>	