



Guide de flexibilité

Natation Artistique Québec

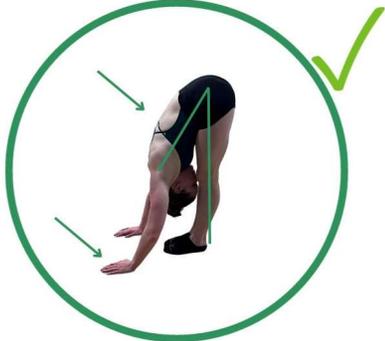
*Outils de référence, exemples et pointages concernant les habiletés en flexibilité évaluées pour
les athlètes de niveau provincial.*

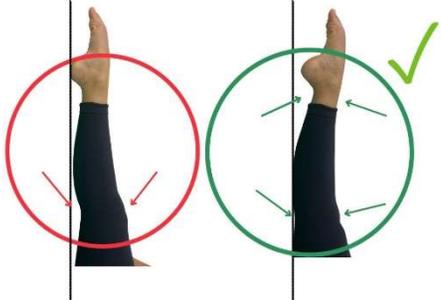
Position du carpé arrière debout (fermeture tronc-jambes)



Description : À partir de la position debout, jambes collées et étirées, plier le corps vers l'avant afin que le corps s'approche des jambes et ainsi prendre la position du carpé arrière. Placer les mains au sol, paumes à plat, derrière les chevilles. Maintenir la position pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm.

Critères :

Pointages	Critères	Exemple
0-2	<p>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. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet.</p> <p><i>2 points : Le tronc est droit et le dos est plat pendant 1x8 temps</i> <i>0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat</i></p>	
0-4	<p>La tête et la poitrine touchent aux jambes. Le corps demeure immobile durant le 1x8 temps complet.</p> <p><i>4 points : La tête et la poitrine touchent aux jambes</i> <i>2 points : La tête touche aux jambes</i> <i>0 point : La tête et/ou le corps ne touche pas aux jambes</i></p>	
0-2	<p>Les jambes sont collées.</p> <p><i>2 points : Les jambes et les pieds sont collés.</i> <i>0 point : Dès que les pieds ne sont pas collés.</i></p>	

<p>0-2</p>	<p>Les jambes sont alignées à la verticale, c'est-à-dire que les hanches sont au-dessus des genoux qui eux sont au-dessus des chevilles.</p> <p><i>2 points : Les jambes sont verticales</i> <i>0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale</i></p>	
<p>0-2</p>	<p>Les quadriceps des deux jambes sont visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète.</p> <p><i>2 points : Les deux genoux en extension</i> <i>0 point : Dès qu'un genou est en flexion</i></p>	
<p>0-2</p>	<p>Les mains sont à plat et touchent au sol, derrière les chevilles avec les bras en extension.</p> <p><i>2 points : Les mains touchent au sol et sont loin derrière les chevilles, bras en extension.</i> <i>1 point : Les mains touchent au sol</i> <i>0 point : Les mains ne touchent pas au sol.</i></p>	
<p>14</p>	<p>Maximum de points possible d'avoir en position carpé arrière debout</p>	

Rotation Ariane au sol



Position de départ



Grand écart gauche



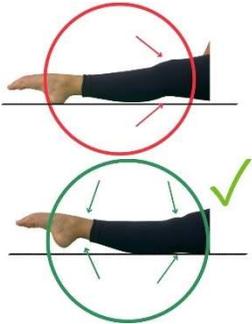
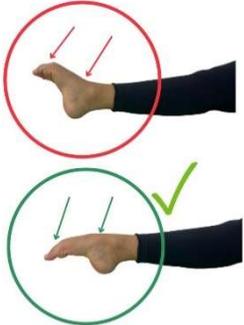
Grand écart facial



Grand écart droit

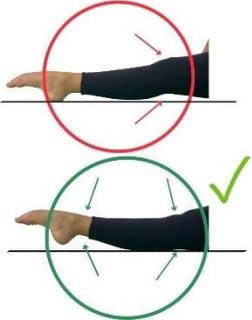
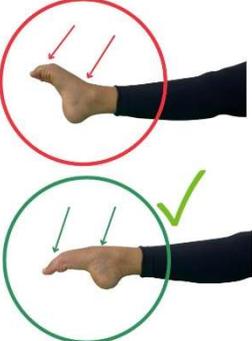
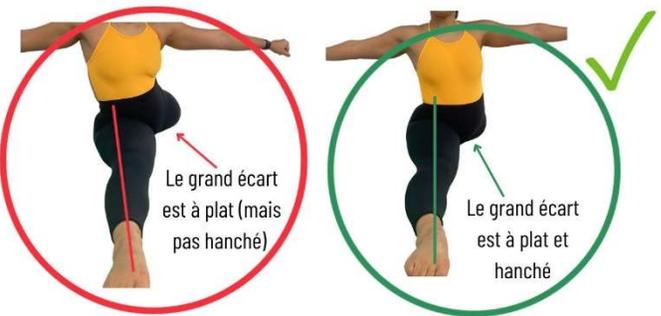
Description : À partir de la position de départ, étirer la jambe gauche vers l'avant en position **grand écart gauche**. Maintenir la position grand écart gauche pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm. Une rotation des hanches est effectuée afin de prendre la position **grand écart facial**. Maintenir 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	<p>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.</p> <p><i>1 point : Le corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps</i> <i>0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas aligné à la verticale</i></p>	
0-1	<p>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.</p> <p><i>1 point : Les deux genoux en extension</i> <i>0 point : Dès qu'un genou est en flexion</i></p>	
0-1	<p>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).</p> <p><i>1 point : Les deux pieds pointés</i> <i>0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés</i></p>	

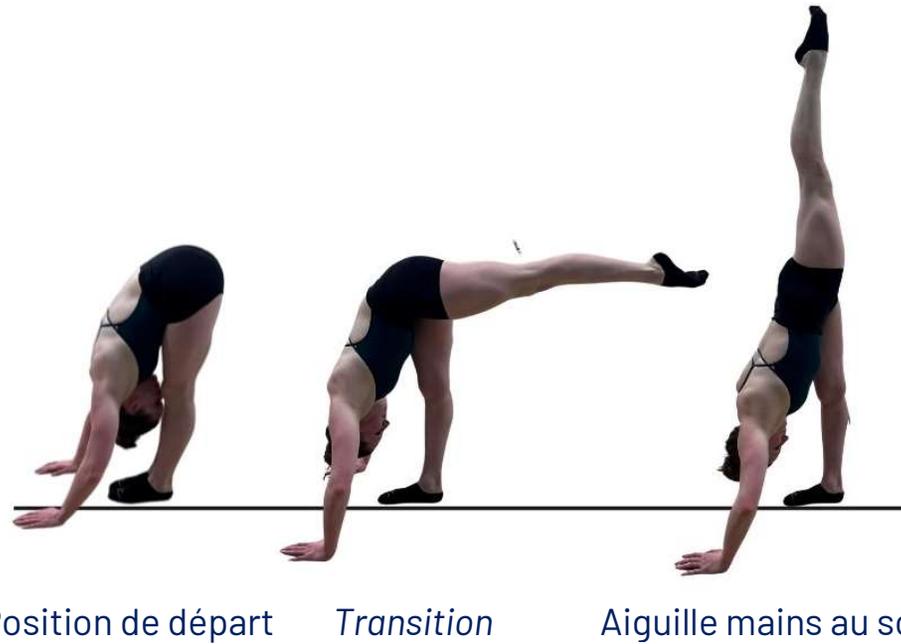
<p>0-3</p>	<p>Le grand écart est à plat au sol, c'est-à-dire à 180 degrés. L'entièreté de la jambe avant et de la jambe arrière touche le sol, il n'y a pas de trou visible entre la jambe et le sol. Le grand écart est hanché de manière que la cheville soit alignée au genou qui est aligné à la hanche sur une ligne verticale.</p> <p><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</p> <p><i>3 points : Le grand écart est à plat et hanché</i> <i>1 point : Le grand écart est à plat</i> <i>0 point : Le grand écart n'est pas à plat</i></p>	
<p>0-1</p>	<p>Les bras sont étirés et les mains sont au sol, alignés avec la hanche de la jambe arrière. Les coudes sont en extension.</p> <p><i>1 point : Les bras sont alignés avec la hanche arrière</i> <i>0 point : Dès qu'un bras n'est pas aligné</i></p>	
<p>Grand écart facial</p>		
<p>0-1</p>	<p>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.</p> <p><i>1 point : Le corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps</i> <i>0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas aligné à la verticale</i></p>	

<p>0-1</p>	<p>Les quadriceps des deux jambes sont visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète.</p> <p><i>1 point : Les deux genoux en extension</i> <i>0 point : Dès qu'un genou est en flexion</i></p>	
<p>0-1</p>	<p>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.</p> <p><i>1 point : Les deux pieds pointés en rotation interne</i> <i>0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés</i></p>	
<p>0-3</p>	<p>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.</p> <p><i>3 points : Le grand écart est à plat et hanché</i> <i>1 point : Le grand écart est à plat</i> <i>0 point : Le grand écart n'est pas à plat</i></p>	
<p>Grand écart droit</p>		
<p>0-1</p>	<p>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.</p> <p><i>1 point : Le corps aligné à la verticale pendant 1x8 temps</i> <i>0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas aligné à la verticale</i></p>	

<p>0-1</p>	<p>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.</p> <p><i>1 point : Les deux genoux en extension</i> <i>0 point : Dès qu'un genou est en flexion</i></p>	
<p>0-1</p>	<p>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).</p> <p><i>1 point : Les deux pieds pointés</i> <i>0 point : Dès qu'un pied n'est pas pointés</i></p>	
<p>0-3</p>	<p>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.</p> <p><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</p> <p><i>3 points : Le grand écart est à plat et hanché</i> <i>1 point : Le grand écart est à plat</i> <i>0 point : Le grand écart n'est pas à plat</i></p>	

0-1	<p>Les bras sont étirés et les mains sont au sol, alignés avec la hanche de la jambe arrière. Les coudes sont en extension.</p> <p><i>1 point : Les bras sont alignés avec la hanche arrière</i> <i>0 point : Dès qu'un bras n'est pas aligné</i></p>	 An illustration of a female gymnast in a split leap position. She is shown in profile, facing right, with her arms extended forward and her hands touching the ground. A green circle highlights the alignment of her arms with her back hip. A green checkmark is placed above her head, indicating correct form. A green arrow points to the ground where her hands are placed.
20	Maximum de points possible d'avoir en rotation ariane	

Aiguille mains au sol

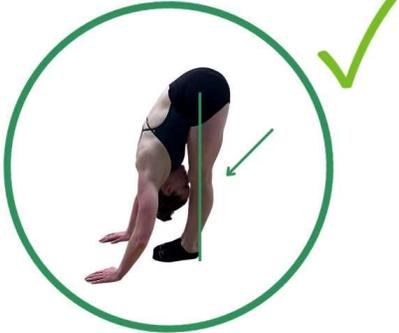
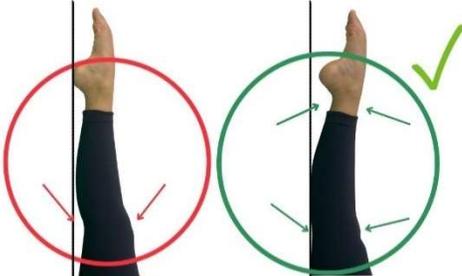
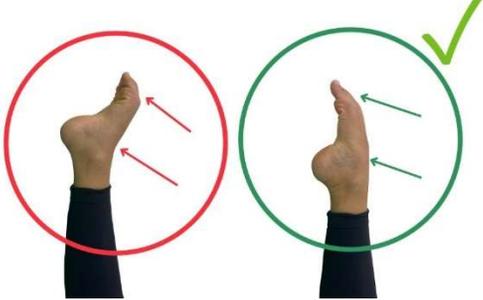


Description : À partir de la position de départ, étirer la jambe gauche tendue vers l'arrière (transition) pour prendre la position **aiguille droite main au sol**. Maintenir la position aiguille droite main au sol pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm. Reprendre la position de départ. À partir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

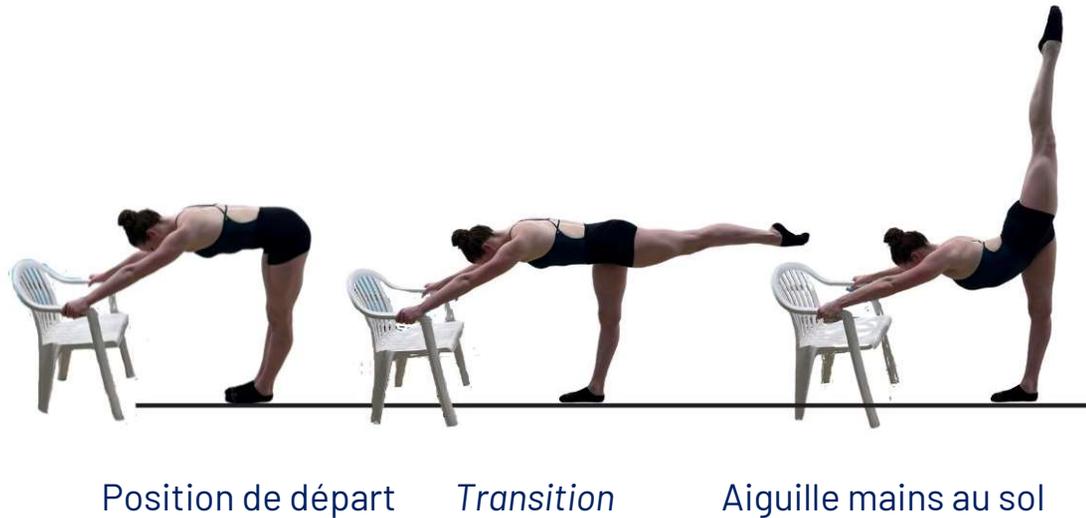
Pointages	Critères	Exemple
Aiguille droite main au sol		
0-1	<p>Le corps de l'athlète est droit, c'est-à-dire que les épaules et les hanches sont alignées à la verticale. Le dos est plat et les mains sont complètement au sol. La tête est le plus près possible des jambes. Le corps demeure immobile durant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

<p>0-1</p>	<p>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).</p> <p><i>1 point : Le pied est pointé</i> <i>0 point : Les orteils ne sont pas en flexion et/ou la cheville n'est pas activée</i></p>	
<p>0-3</p>	<p>L'aiguille 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.</p> <p>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></p> <p>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)</p>	
<p>Aiguille gauche main au sol</p>		
<p>0-1</p>	<p>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.</p> <p><i>1 point : Le tronc est droit et le dos est plat pendant 1x8 temps</i> <i>0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat</i></p>	

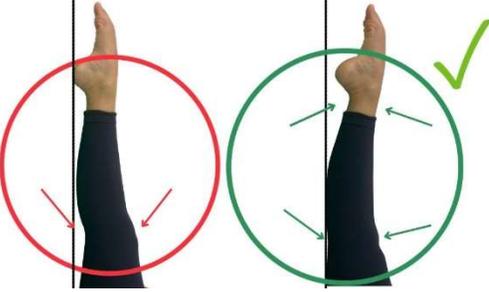
<p>0-1</p>	<p>Les jambes sont alignées à la verticale, c'est-à-dire que les hanches sont au-dessus des genoux qui est au-dessus des chevilles.</p> <p><i>1 point : Les jambes sont verticales</i> <i>0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale</i></p>	
<p>0-1</p>	<p>Les quadriceps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

<p>0-3</p>	<p>L'aiguille 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></p> <p>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)</p>	
<p>14</p>	<p>Maximum de points possible d'avoir en aiguilles main au sol</p>	

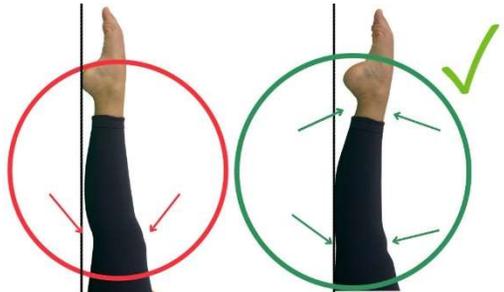
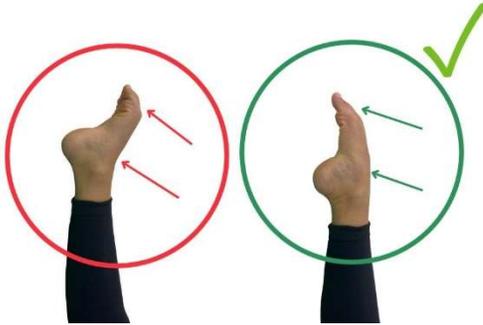
Aiguille debout (corps à 90 degrés)

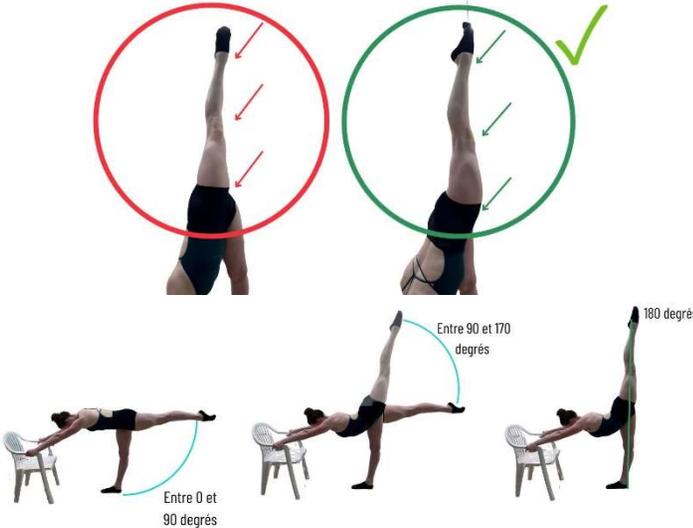


Description : À partir de la position de départ, étirer la jambe gauche tendue vers l'arrière (transition) pour prendre la position **aiguille droite debout**. Maintenir la position aiguille droite debout pendant 1x8 temps sur un métronome de 135 bpm. Reprendre la position de départ. À partir de la position 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	<p>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.</p> <p><i>1 point : Le tronc est droit pendant 1x8 temps</i> <i>0 point : Dès qu'un élément n'est pas aligné à l'horizontale</i></p>	
0-1	<p>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.</p> <p><i>1 point : Les jambes sont verticales</i> <i>0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale</i></p>	
0-1	<p>Les quadriceps des deux jambes sont est visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète.</p> <p><i>1 point : Les deux genoux en extension</i> <i>0 point : Dès qu'un genou est en flexion</i></p>	

<p>0-1</p>	<p>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).</p> <p><i>1 point : Le pied est pointé</i> <i>0 point : Les orteils ne sont pas en flexion et/ou la cheville n'est pas activée</i></p>	
<p>0-3</p>	<p>L'aiguille 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.</p> <p>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></p> <p>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)</p>	
<p>Aiguille gauche debout</p>		
<p>0-1</p>	<p>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.</p> <p><i>1 point : Le tronc est droit pendant 1x8 temps</i> <i>0 point : Dès qu'un élément n'est pas aligné à l'horizontale</i></p>	

<p>0-1</p>	<p>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.</p> <p><i>1 point : Les jambes sont verticales</i> <i>0 point : Dès qu'un de ces éléments n'est pas alignés à la verticale</i></p>	
<p>0-1</p>	<p>Les quadriceps des deux jambes sont est visiblement contractés afin que les genoux de l'athlète soient en extension complète.</p> <p><i>1 point : Les deux genoux en extension</i> <i>0 point : Dès qu'un genou est en flexion</i></p>	
<p>0-1</p>	<p>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).</p> <p><i>1 point : Le pied est pointé</i> <i>0 point : Les orteils ne sont pas en flexion et/ou la cheville n'est pas activée</i></p>	

<p>0-3</p> <p>L'aiguille 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></p> <p>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)</p>		
<p>14</p>	<p>Maximum de points possible d'avoir en aiguilles debout</p>	