

RÈGLES DES FIGURES

1. Les figures sont définies par leurs composantes : positions de base 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.
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 définies 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 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.

NOTE : Tous les DD du programme régional sont établis à 1.0

PROGRAMME RÉGIONAL 8-10 ANS

PB16 - Position du grand écart (droit ou gauche)

De la manière désirée, prendre la **position du grand écart** de surface droit ou gauche.

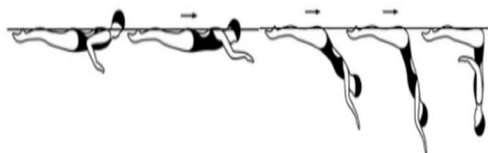


Position grand écart : Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la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



TB03 - Prendre la position du carpé avant

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la position du carpé avant.



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.



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.



Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



PB14b – Prendre la position allongée sur le dos jambe pliée

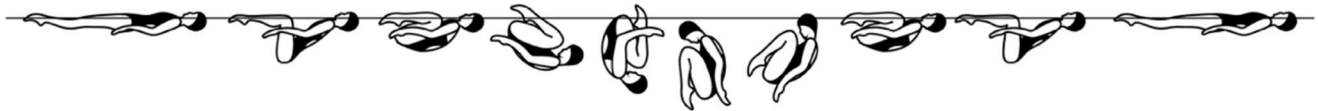
À partir de la **position allongée sur le dos**, une jambe demeure tendue à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue afin de prendre la **position allongée sur le dos jambe pliée**.

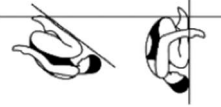


Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.	

310 – 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**.



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.	
Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.	

PROGRAMME RÉGIONAL 11-12 ANS

TB01 – Monter une jambe de ballet

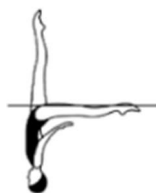
De la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet.



Monter une jambe de ballet : De la 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.	
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.	
Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.	
Position jambe de ballet : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.	

PB17 – Position Cavalier

Prendre la **position cavalier** et maintenir.

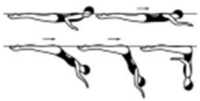


Position cavalier : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière à la surface et aussi près que possible de l'horizontale.	
--	--

344 – Neptune (jusqu'à la position verticale jambe pliée)

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Une jambe s'élève pour atteindre la **position queue de poisson**. Plier la jambe horizontale pour prendre la **position verticale jambe pliée**.



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.	
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.	
Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
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.	
Position verticale jambe pliée : Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.	

359 – Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)

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 effectuée.



Prendre la <i>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.	
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.	
Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
Position 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.	
<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°.	

PROGRAMME RÉGIONAL 13-17 ANS

101 - Jambe de ballet simple

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



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.	
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.	
Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.	
Position jambe de ballet : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.	
Abaissier 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.	

TB06a - Sortie promenade avant

À partir de la **position grand écart**, La jambe avant est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une **sortie cambrée de surface** à **position allongée sur le dos**.



Position 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.	
<i>Sortie promenade avant :</i> La jambe avant est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos</i>.	
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.	
<i>Sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos :</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.	

363 – Goutte d'eau (jusqu'à la position verticale jambe pliée)

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la position du carpe avant. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**



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

359 – Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)

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 effectuée.



<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.	
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.	
Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
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.	
<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°.	