

# DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)

## 2025

# PROGRAMME MAÎTRES

### EXIGENCES GÉNÉRALES

Tous les éléments techniques requis (TRE) ou leurs composantes doivent être exécutés selon les exigences décrites dans les documents officiels de World Aquatics.

### RÈGLES GÉNÉRALES

1. Les éléments techniques requis sont définis 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 TRE 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, 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.
5. Pendant l'exécution d'un TRE, un temps d'arrêt ne peut intervenir que lors des positions imprimées en « **gras** » et définies 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 mouvements des bras et des mains sont facultatifs.

## 1a – Queue de poisson – Rotation de 180°

DD : 1.7

Prendre la **position du carpé avant**; lever une jambe en **position queue de poisson**, , une spire de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**(fin optionnelle).

[LIEN VIDÉO](#)



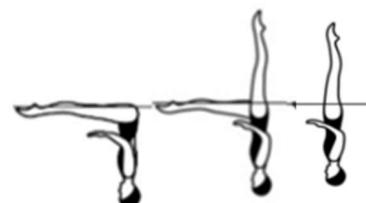
<b>Position du carpé avant :</b> Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
<b>Position queue de poisson :</b> Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.	
<b>Spire :</b> Une spire est un tour rapide de 180°(demi-tour).  Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en position verticale, un tour se termine par une descente verticale. **Tandis que la jambe horizontale est levée pour rejoindre la jambe verticale en <b>position verticale</b> .	
<b>Position verticale :</b> Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	

## 1b – Queue de poisson

DD : 1.6

Prendre la **position du carpé avant**; lever une jambe en **position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **position verticale** (fin optionnelle).

[LIEN VIDÉO](#)



<b>Position du carpé avant</b> : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
<b>Position queue de poisson</b> : 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.	
<b>Position verticale</b> : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	

2a -

Ouverture grand écart en rotation de 180° - Sortie promenade avant

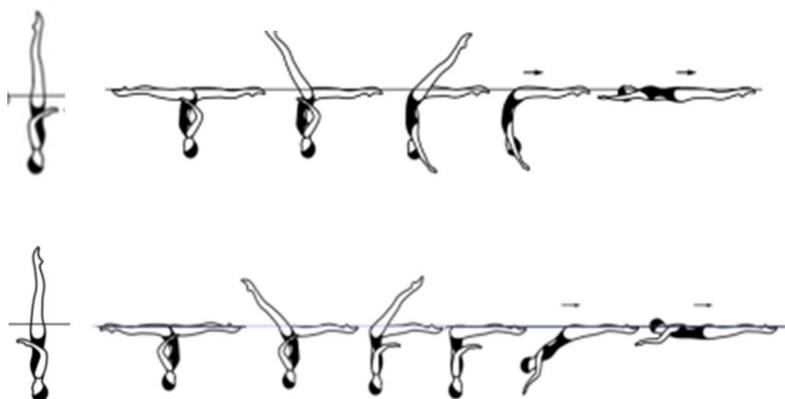
Ouverture grand écart en rotation de 180° - Sortie promenade arrière

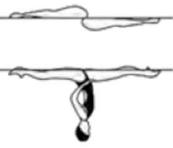
DD : 1.7

De la **position verticale**, les jambes ouvrent symétriquement afin de prendre la **position du grand écart** tandis qu'une rotation de 180° est effectuée. Exécuter une *sortie promenade avant* ou *promenade arrière*.

[LIEN VIDÉO \(promenade avant\)](#)

[LIEN VIDÉO \(promenade arrière\)](#)



<p><b>Position verticale</b> : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><b>Position du grand écart</b> : 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>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 <b>position cambrée de surface</b> et d'un mouvement continu, exécuter une <i>Sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos</i>.</p>	
<p><b>Position cambrée de surface</b> : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p><i>Sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos</i> : De la <b>position cambrée de surface</b>, 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 <b>position allongée sur le dos</b>, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.</p>	
<p><b>Position allongée sur le dos</b> : 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><i>Sortie promenade arrière</i> : La jambe arrière est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en <b>position du carpé avant</b> et d'un mouvement continu, le corps se déplie en <b>position allongée sur le ventre</b>. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de cette action.</p>	
<p><b>Position du carpé avant</b> : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p><b>Position allongée sur le ventre</b> : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Sauf si spécifié, le visage peut être dans ou hors de l'eau.</p>	

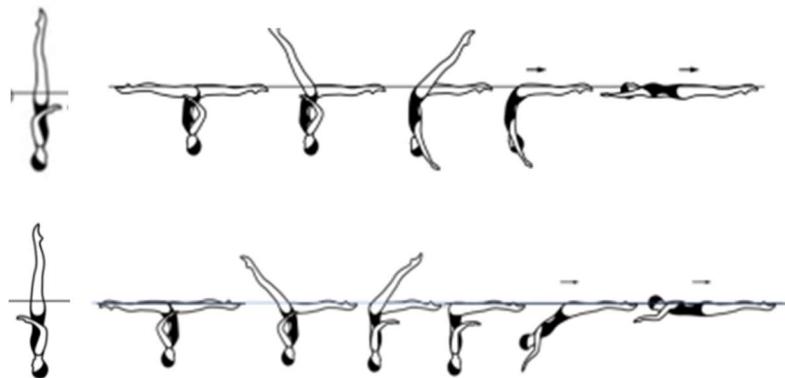
## 2b – Sortie promenade avant ou Sortie promenade arrière

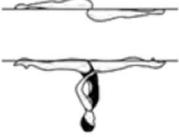
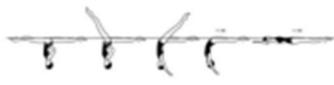
DD : 1.4

À partir de la **position du grand écart**, exécuter une *sortie promenade avant* ou *promenade arrière*.

[LIEN VIDÉO \(promenade avant\)](#)

[LIEN VIDÉO \(promenade arrière\)](#)



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

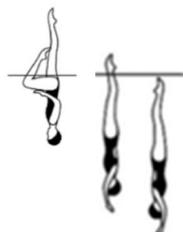
<p><b>Sortie promenade arrière :</b> La jambe arrière est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en <b>position du carpé avant</b> et d'un mouvement continu, le corps se déplie en <b>position allongée sur le ventre</b>. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de cette action.</p>	
<p><b>Position du carpé avant :</b> Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p><b>Position allongée sur le ventre :</b> Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Sauf si spécifié, le visage peut être dans ou hors de l'eau.</p>	

### 3a - Vrille de 360°

DD : 1.2

De la **position verticale jambe pliée**, une vrille de 360° est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale*.

[LIEN VIDÉO](#)



<p><b>Position verticale jambe pliée:</b> Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p><b>Vrille de 360° :</b> Vrille descendante avec une rotation de 360° (1tour).</p> <p>Une vrille est une rotation en position verticale. 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 <i>descente verticale</i> exécutée au même rythme que la vrille.</p>	

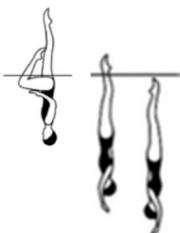
<p><b>Position verticale :</b> Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale :</i> en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

### 3b – Vrille de 180°

DD : 1.1

De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale*.

[LIEN VIDÉO](#)



<p><b>Position verticale jambe pliée:</b> Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p><b>Vrille de 180° :</b> Vrille descendante avec une rotation de 180° (1/2 tour).</p> <p>Une vrille est une rotation en position verticale. 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 <i>descente verticale</i> exécutée au même rythme que la vrille.</p>	
<p><b>Position verticale :</b> Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	

Descente verticale : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.



#### 4- Prendre la position du flamant de surface

DD : 1.4

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position du flamant de surface** (fin facultative).

[LIEN VIDÉO](#)



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.



**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 tibias parallèles à la surface. Visage à la surface.

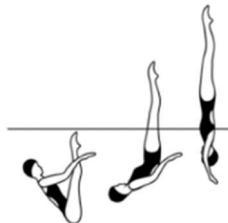


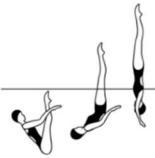
## 5a- Poussée

DD : 1.7

D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une poussée pour prendre une **position verticale**. Une descente verticale est exécutée au même rythme que la poussée.

[LIEN VIDÉO](#)



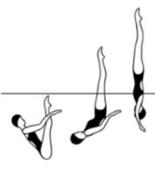
<b>Position du carpé arrière :</b> Corps plié aux haches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
Poussée : D'une <b>position du carpé arrière</b> submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis d'une jambe plie en longeant l'intérieur de la jambe tendue afin que le corps se déroule jusqu'à la <b>position verticale jambe pliée</b> . Une hauteur maximale est souhaitée.	
<b>Position verticale :</b> Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
Descente verticale : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.	

## 5b- Poussée genou plié

DD : 1.6

D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une poussée tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une descente verticale est exécutée en position verticale jambe pliée au même rythme que la poussée.

[LIEN VIDÉO](#)

<p><b>Position du carpé arrière :</b> Corps plié aux haches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p>Poussée : D'une <b>position du carpé arrière</b> submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis d'une jambe plie en longeant l'intérieur de la jambe tendue afin que le corps se déroule jusqu'à la <b>position verticale jambe pliée</b>. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p><b>Position verticale jambe pliée:</b> Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p>Descente verticale : En maintenant la <b>position verticale</b>, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	