



## FFBN – Grade 1

---

### *COMITÉ SPORTIF NAGE SYNCHRO*



Version Janvier 2011

## **1. Table des matières**

|   |          |
|---|----------|
| <b>1. Table des matières.....</b>                     | <b>2</b> |
| <b>2. Détail des épreuves.....</b>                    | <b>3</b> |
| Item 1 : Exercices au sol.....                        | 3        |
| 1.1 <i>Extension des jambes</i> .....                 | 3        |
| 1.2 <i>Ballet-leg</i> .....                           | 3        |
| Item 2 : Technique de nage / mise en condition.....   | 4        |
| Item 3 : apnée.....                                   | 4        |
| Item 4 : rétro-pédalage et poussée tête (boost).....  | 4        |
| 4.1 <i>Rétro-pédalage</i> .....                       | 4        |
| 4.2 <i>Poussée par la tête ou boost</i> .....         | 5        |
| Item 5 : position statique.....                       | 6        |
| 5.1 <i>Position allongée sur le dos</i> .....         | 6        |
| 5.2 <i>Position allongée sur le ventre</i> .....      | 6        |
| Item 6 : déplacement / godille.....                   | 6        |
| 6.1 <i>Godille dorsale par la tête</i> .....          | 6        |
| 6.2 <i>Godille dorsale par les pieds</i> .....        | 7        |
| Item 7 : Position de base.....                        | 7        |
| 7.1 <i>Position grand écart.</i> .....                | 7        |
| 7.2 <i>Position voilier avec bouteilles</i> .....     | 7        |
| 7.3 <i>Position carpé avant avec bouteilles</i> ..... | 8        |
| 7.4 <i>Position ballet-leg avec bouteille</i> .....   | 8        |
| 7.5 <i>Position jambe pliée au mur</i> .....          | 8        |
| Item 8 : Figure.....                                  | 8        |

## **2. Détail des épreuves**

### **Item 1: Exercices au sol**

#### ***1.1 Extension des jambes***

En position de carpe (position assise, corps et jambe en angle droit, jambes jointes et tendues, pieds pointés), décoller les talons du sol durant 10 secondes sans perdre la position du corps.

*Les aspects à acquérir sont l'extension du corps, des genoux et des pieds ainsi que le respect de l'angle droit.*



#### ***1.2 Ballet-leg***

Ballet-leg alternatif: En position allongée surélevée, tête, épaules et talons surélevés; 5 secondes position dorsale de base (photo 1) + 5 secondes voilier (photo 2) + 5 secondes jambe de ballet (photo 3). L'exercice sera réalisé avec les deux jambes.

*Les aspects à acquérir sont l'étirement du corps et des jambes, alignements des segments sur une ligne verticale et horizontale, prise de conscience de l'angle droit.*

**Matériel :** planches

*Photo 1*



*Photo 2*



*Photo 3*



## Item 2: Technique de nage / Mise en condition (natation)

Style de natation correcte mais non compétitif et sans arrêt.

- 25 mètres dos
- 25 mètres brasse.
- 25 mètres crawl.
- 25 mètres ondulations (bras en brasse, la séquence 1 ondulation et 2 battements de jambes papillon est à réaliser)
- 25 mètres battements latéraux avec/sans planche : position allongée sur le côté en battement. Le bras droit est dans le prolongement du corps et le bras gauche le long du corps. La moitié du visage est dans l'eau. Les mains sont à la surface.

*Les aspects à acquérir sont l'extension des bras et du corps, l'alignement des bras, de la tête et du corps. L'efficacité de la propulsion.*

- Plongeon (entrée dans l'eau tête la première)

*Les aspects à acquérir sont extension des jambes, du corps et des bras et bonne propulsion sur le sol.*

## Item 3 : Apnée

Nager 10 mètres sous eau. Descendre verticalement le long du mur, positionner les pieds contre le mur et effectuer une poussée contre le mur. Le corps est en position horizontale par rapport à la surface de l'eau. Le corps est totalement submergé. L'apnée peut se faire sur le dos ou le ventre et sera réalisée par des mouvements de brasse des bras et des jambes.

## Item 4: Rétro-pédalage et poussée tête

### 4.1 Rétropédalage

Mouvement giratoire des jambes, stationnaire, **15 secondes** (avec ou sans planche pour soutenir les bras).

*Les aspects à acquérir sont le mouvement giratoire des jambes, tête droite, position verticale de la*

*tête aux hanches, position des bras latérale et menton hors de l'eau.*

#### **4.2 Push par la tête ou boost**

Réaliser 3 brasses sous eau immédiatement suivies d'une poussée tête hors de l'eau, tête, épaules et hanches alignées. La sortie du corps avec un maximum de hauteur, la vitesse d'exécution et l'extension de la tête et des épaules sont prises en considération. Les bras restent dans l'eau.

*Les aspects à acquérir sont la rapidité de l'exécution de la brasse, la force mise en œuvre et la présentation de la nageuse.*

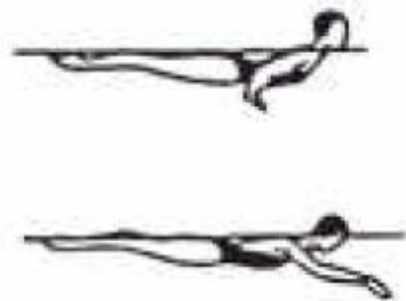
#### **Item 5: Position statique, sans déplacement.**

**5.1 Position allongée sur le dos**, extension complète du corps sur le dos, visage, poitrine et cuisses à la surface. Tête, hanches et chevilles alignées.



*Aspects à acquérir, gainage, godille de soutien bien exécutée avec uniquement un mouvement des avant bras.*

**5.2 Position allongée sur le ventre**, extension complète du corps. Tête, haut du dos, fesses et pieds à la surface. La position est maintenue 5 secondes tête hors de l'eau, la tête est mise dans l'eau lentement et la position, tête dans l'eau est maintenue 5 secondes.



*Les aspects à acquérir sont le gainage du corps, la position statique et la qualité de la godille de soutien: le bras reste stationnaire, seul l'avant bras est mobile.*

#### **Item 6: Déplacements/ godilles**

**6.1 Godille dorsale par la tête** : 15 mètres de déplacements par la tête, position dorsale bras le long du corps.



*Les aspects à acquérir sont la vitesse de la propulsion (efficacité), le gainage, l'alignement horizontal des segments et l'extension du corps et des jambes.*

**6.2 Godille dorsale par les pieds :** 15 mètre de déplacement par les pieds, position dorsale bras le long du corps.



*Les aspects à acquérir sont la vitesse de la propulsion (efficacité), le gainage, l'alignement horizontal des segments et l'extension du corps et des jambes.*

## **Item 7: Positions de base**

### **7.1 Position grand écart.**

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds, cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. La position est maintenue 5 secondes. Le mouvement des bras est libre.



*Les aspects à acquérir sont l'extension des jambes et la position du corps. Dans ce premier niveau la godille et la hauteur ne seront pas jugées seule la qualité de la position est prise en compte.*

### **7.2 Position voilier avec bouteilles**

Corps en position allongée sur le dos. Une jambe est pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface. La position est statique. Les bouteilles sont tenues le long du corps. La position est tenue 10 secondes.



*Les aspects à acquérir sont l'extension du corps et de la jambe tendue, l'alignement des segments sur une ligne horizontale et sur la ligne verticale (cuisse de la jambe pliée), la jambe tendue, le corps et les hanches en surface.*

**Matériel** : bouteilles



### **7.3 Position carpé avant avec bouteilles**

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée. La position est statique. Les bouteilles sont tenues le long des jambes. La position est tenue 5 secondes.



*Les aspects à acquérir sont l'extension du corps, des jambes et des pointes de pieds, l'alignement des hanches, des épaules et de la tête, le respect de l'angle droit entre les jambes et le corps.*

**Matériel** : bouteilles

#### ***7.4 Position ballet-leg avec bouteille***

Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface. La position est statique. Les bouteilles sont tenues le long du corps. La position est tenue 10 secondes.



*Les aspects à acquérir sont l'étirement du corps et des jambes, l'alignement des segments sur une ligne verticale et horizontale, la jambe tendue, le corps et les hanches en surface.*

**Matériel** : bouteilles



#### ***7.5 Position jambe pliée au mur***

Corps en position verticale. Une jambe est pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse. La position est maintenue avec le la tête, le corps (tête, dos, fesses) le long du mur. Dans ce premier grade, la godille et la hauteur ne seront pas jugées seule la qualité de la position est prise en compte.



*Les aspects à acquérir sont l'étirement du corps, de la jambe et des pointes de pied, le respect de l'alignement vertical des segments et du corps, gainage.*





**Item 8: Figure**

Cette épreuve n'est pas présentée dans le grade 1.