



FFBN – Grade 2

COMITÉ SPORTIF NAGE SYNCHRO



Version Février 2011

1. Table des matières

1. Table des matières.....	2
2. Détail des épreuves.....	3
Item 1 : Exercices au sol.....	3
1.1 <i>Position grand écart latérale (antéro-postérieur) au choix au sol.</i>	3
1.2 <i>Position du pont</i>	3
1.3 <i>Souplesse des pointes</i>	4
1.4 <i>Carpé avec poitrine sur les jambes</i>	5
Item 2 : Technique de nage / mise en condition.....	6
Item 3 : Apnée.....	6
Item 4 : Rétro-pédalage et poussée tête (boost).....	6
4.1 <i>Rétro-pédalage</i>	6
4.2 <i>Poussée par la tête ou boost</i>	7
Item 5 : Position statique.....	7
Item 6 : Déplacement / godille.....	7
6.1 <i>Torpille dorsale par les pieds</i>	7
6.2 <i>Torpille dorsale par la tête</i>	7
6.3 <i>Chien-chien ou moulinette</i>	7
Item 7 : Position de base.....	8
7.1 <i>Position verticale jambe pliée (verticale bent-knee) avec bouteilles</i>	8
7.2 <i>Position verticale avec bouteilles</i>	9
7.3 <i>Position grand écart</i>	9
7.4 <i>Position groupé de surface (kip).</i>	9
Item 8 : Figure.....	10
8.1 <i>Prise de voilier</i>	10
8.2 <i>Prise de carpé</i>	10
8.3 <i>Traction barracuda au mur</i>	11

2. Détail des épreuves

Item 1: Exercice au sol

1.1 Position grand écart latérale (antéropostérieur) au choix au sol. La tête, les épaules et les hanches sont alignées et perpendiculaires au sol. La position est tenue 10 secondes les bras en position latérale.

Les aspects à acquérir sont la souplesse, le placement des hanches, placement des jambes dans l'axe, l'extension du corps, des jambes et des pointes de pied.



1.2 Position du pont (travail de cambrure en préparation de la position promenade avant). Les deux mains et les deux pieds au sol. Les jambes peuvent être tendues ou pliées.

Les aspects à acquérir sont la souplesse du dos. Les bras, la tête et les épaules sont alignés.



1.3 Souplesse des pointes

Position 1 : Partir d'une position sur les genoux, mains au sol (Photo 1).

Position 2 : Tendre les 2 jambes en prenant appui sur les bras et les pointes de pied (Photo 2).

Position 3 : En gardant les jambes tendues et en prenant appui sur les pointes de pied, rapprocher les mains le plus près possibles des pieds (photo 3). Garder la position 5 secondes.

Position 4 : En gardant les genoux au-dessus des pieds et appui sur les pointes, abaisser le bassin vers les talons (Photo 4). Garder la position 5 secondes.

Les aspects à acquérir sont l'extension des jambes, l'appui sur le coup de pied et la souplesse des pointes.

Matériel : tapis de gym ou planche.

Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



1.4 Carpé avec poitrine sur les jambes (travail en vue de la position de préparation du barracuda).

Départ en position assise, dos droit, corps et jambe en angle droit (Position 1). Les jambes et les pointes de pied sont tendues. En maintenant le dos droit, le corps est abaissé afin de mettre le nez dans les genoux et la poitrine sur les cuisses (Position 2). La position la plus fermée possible est maintenue 10 secondes.

Les aspects à acquérir sont la souplesse du dos et des jambes.

Position 1



Position 2



Item 2 : Technique de nage / mise en condition

Style de natation correcte mais non compétitif et avec virage.

- 50 mètres dos
- 50 mètres brasse.

Les aspects à acquérir sont le style de la nage et la qualité des virages.

Avec chrono :

- 50 mètres crawl avec virage.

Le temps minimum à réaliser est de 55 secondes.

Style de natation correcte :

- 25 mètres crawl / papillon : 1 mouvement de bras en crawl suivi d'un mouvement d'ondulation.

Les aspects à acquérir sont l'efficacité et la qualité de l'ondulation.

- 25 mètres battements latéraux avec un bras en l'air tendu à perpendiculaire à la surface de l'eau: position allongée sur le côté en battement. La moitié du visage est dans l'eau
Les aspects à acquérir sont l'extension des bras et du corps, l'immobilité du bras en l'air, l'angle droit entre le bras en l'air et la surface de l'eau. L'efficacité de la propulsion.

Virages

- Effectuer les virages brasse, dos et crawl : parcourir 5 à 10m en brasse vers le mur de la piscine, effectuer le virage et repartir 5 à 10 m en brasse. Effectuer la même séquence en crawl et en dos.

Les aspects à acquérir sont la qualité des virages.

Item 3 : Apnée

Nager 15 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.

Item 4:

4.1 Rétropédalage.

Corps en position verticale de la tête aux hanches, position des bras à la surface de l'eau. Mouvement giratoire des jambes. Se déplacer 10 mètres en latérale, 10 mètres en avant suivi de 10 mètres en arrière.

Les aspects à acquérir sont le mouvement giratoire des jambes, tête droite, position verticale de la tête aux hanches, menton hors de l'eau, hauteur de l'eau constant.

4.2 Push par la tête ou boost

Réaliser 3 poussées par la tête consécutives et sans mouvement de bras. 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 aspects à acquérir sont la rapidité de l'exécution de la poussée des jambes, la force mise en oeuvre à chaque poussée et la présentation de la nageuse.

Item 5 : Position statique

Cette épreuve n'est pas représentée dans ce grade.

Item 6 : Déplacement/ godilles

6.1 Torpille dorsale par les pieds : exécuter 15 m de déplacement en torpille dorsale par les pieds, le bras au-dessus de la tête.



Aspects à acquérir : gainage, godille bien exécutée avec le mouvement unique des avant bras. Alignement des chevilles, hanches et tête (plus spécifiquement des oreilles).

6.2 Torpille dorsale par la tête : exécuter 15 m de déplacement en torpille dorsale par la tête, le bras au-dessus de la tête.



Aspects à acquérir : gainage, godille bien exécutée avec le mouvement unique des avant bras. Alignement des chevilles, hanches et tête (plus spécifiquement des oreilles).

6.3 Chien-chien ou moulinette : exécuter 15 m de déplacement ventral en chien-chien par la tête. La tête est dans l'eau la majorité du déplacement. La respiration se fera en godille ventrale. Les bras exécutent un mouvement de moulinette au-dessus de la tête, à la surface de l'eau.



Aspects à acquérir : efficacité de la godille. Alignement des chevilles, hanches et tête lors du déplacement la tête dans l'eau et maintien des pieds en surface tout au long de la position et

particulièrement lors de la transition de la tête dans l'eau et hors de l'eau.

Item 7: Positions de base

7.1 Position verticale jambe pliée (verticale bent-knee) avec bouteilles.

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 8 secondes à l'aide des bouteilles.



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 et le gainage. Dans ce second grade, la hauteur ne sera pas jugée, seule la qualité et le maintien de la position sera prise en compte.

Matériel : bouteilles



7.2 Position verticale avec bouteilles.

Corps en position verticale. La position est maintenue 8 secondes à l'aide des bouteilles.



Les aspects à acquérir sont le gainage, l'étirement du corps, des jambes et des pointes de pied, le respect de l'alignement vertical des segments et du corps. Dans ce second grade, la hauteur ne sera pas jugée, seule la qualité et le maintien de la position sera prise en compte.

Matériel : bouteilles

7.3 Position grand écart.

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, les pieds sont en surface de l'eau. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. La position est maintenue sans déplacement pendant 5 secondes.

Le maintien des hanches le plus près possible de la surface de l'eau à l'aide de la godille est pris en considération.



Les aspects à acquérir sont l'extension des jambes et la position du corps. Dans ce second niveau l'efficacité de la godille, la qualité de la position ainsi que la hauteur des hanches sont prises en compte.

7.4 Position groupé de surface (kip).

Le corps est le plus compact possible. Le nez est maintenu dans les genoux, les talons sont aussi près que possible des fesses. Les tibias sont perpendiculaires à la surface de l'eau. La position est maintenue 5 secondes sans déplacement. Une godille de soutien (de préférence le coupe-coupe) permet la maîtrise de la position.



Les aspects à acquérir sont la qualité de la position, l'alignement des tibias et de la tête. La prise de la position est laissée libre.

Item 8: Figure

8.1 Prise de voilier

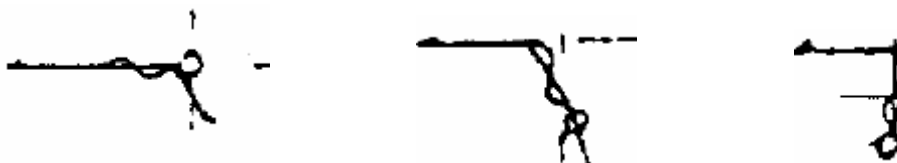
L'épreuve débute par une position allongée sur le dos. La pointe de pied longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à ce que la cuisse soit perpendiculaire à la surface de l'eau. La position 'voilier' est maintenue 5 secondes. Ensuite le pied de la jambe pliée longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la reprise de la position allongée sur le dos. Toute la figure s'effectue sans déplacement. Le choix de la jambe pliée est libre.



Aspects à acquérir : Alignement horizontal des chevilles, hanches, épaules et tête le plus près de la surface lors des positions allongées dorsales de départ et de fin. Respect de l'angle droit entre la cuisse de la jambe pliée et la surface de l'eau et l'angle droit entre le tronc du corps et la cuisse. La poche d'air la plus grande possible entre l'intérieur de la cuisse, la surface de l'eau et le mollet de la jambe pliée.

8.2 Prise de carpé

A partir d'une position ventrale, amener le corps vers la position carpé alors que les fesses, les jambes et les pieds se déplacent à la surface de l'eau jusqu'à ce que les hanches occupent la position que la tête occupait au début de la figure. La position carpé est maintenue 5 secondes.



Les aspects à acquérir : déplacement suffisant des jambes, fesses et chevilles et efficacité de la godille. Le corps est maintenu droit tout au long de la prise de position. Les hanches et la tête se

mettent en position en même temps. Angle droit entre le corps et les jambes. Maîtrise de la prise de position (vitesse d'exécution lente). Extension des jambes, des pieds et du corps tout au long de la figure.

8.3 Traction barracuda au mur

Cette épreuve se réalise en maintenant le mur. D'une position carpé arrière (back pike position) dans laquelle les fesses et les jambes sont contre le mur, un mouvement vertical vers le haut des jambes et des hanches est exécuté tandis que le corps se déroule pour prendre une position verticale contre le mur. La position de départ carpé arrière et la position verticale finale sont maintenues 5 secondes. Lors de la position carpé arrière la tête peut être hors de l'eau.

Les aspects à acquérir sont le déroulement du corps, le maintien des jambes et des hanches au mur; l'alignement du corps et des segments, l'extension des jambes, des pieds et du corps tout au long de la figure.

Item 9: Chorégraphie

Pas présenté dans ce grade.