

FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DE NATATION



INTRODUCTION AUX GRADES FFBN

COMITÉ SPORTIF NAGE SYNCHRO



Version Février 2011

1. Objectif de l'épreuve

Le CSNS souhaite remettre en place le système de grades plus ciblés sur l'apprentissage et la progression des techniques nécessaire afin de permettre aux nageuses de réaliser les figures de base de la natation synchronisée. Le système de grade se divise en 3 niveaux au terme desquels la nageuse sera capable d'exécuter les figures type minime. Il s'agit donc d'un guide pour les nageuses débutantes et les entraîneurs de ces nageuses. Les deux premiers grades seraient passés durant la première année de synchro et le troisième avant la première compétition quelque soit la catégorie.

2. Conditions de réussite

Cette épreuve doit être réalisée sur le contrôle d'un juge A/B, C ou D francophone reconnu par le CSNS.

Les épreuves seront jugées seront 3 critères :

- Acquis (A)
- A travailler (AT)
- Non acquis (NA)

Une candidate ayant 3 épreuves jugées 'non acquis' n'aura pas réussi le grade.

3. Logistique

Le club ayant des candidates aux grades le signale au CSNS. Le CSNS désignera un juge extérieur au club. Le club devra inscrire un minimum 5 candidates pour l'organisation de l'épreuve. En fonction des demandes, le CSNS pourra procéder à un regroupement des épreuves dans un des clubs demandeurs.

Les formulaires de jugement de grade ainsi que les brevets seront disponibles sur le site de la fédération francophone de natation, section synchro. Le club organisateur est en charge d'éditer les documents pour le jugement de l'épreuve ainsi que les brevets à remettre en fin d'épreuves.

Les grades 1, 2 et 3 s'adressent aux nageuses licenciées ou non à la fédération francophone de natation ou non. Les grades doivent être effectués séquentiellement, le grade 1 doit être réussi avant de pouvoir passer le grade 2.

Le club organisateur met à disposition le personnel nécessaire à la prise en charge de la partie administrative.

Le club s'assure également d'avoir à disposition le matériel nécessaire à la réalisation des épreuves (planches, bidons).

4. Items de l'épreuve

Le système de grade se divise en 3 niveaux au terme desquels la nageuse serait capable d'exécuter les figures type minime.

Chaque grade comprend :

- Item 1 : Exercices au sol
- Item 2 : Technique de nage / mise en condition
- Item 3 : Apnée
- Item 4 : Rétro-pédalage et poussée tête (boost)
- Item 5 : Position statique
- Item 6 : Déplacement / godille
- Item 7 : Position de base
- Item 8 : Figure.

Le grade 3 comporte une chorégraphie sans musique avec présentation de 9 éléments imposés (item 9).