



- **L'ORIENTATION dans l'ESPACE** : Cette remarque découle de ce qui a été dit plus tôt. Ainsi, j'ai pu observer chez une grande majorité de nageuses, des éléments chorégraphiques en bras (notamment) orientés dans la longueur ou en fin de parcours en oblique alors qu'il n'y a pas de juges. A plusieurs reprises, nous visualisons les mouvements de dos ou dans un axe non adapté au geste.
- **La notion de GLISSE** : la recherche du déplacement constant. Ce pourrait être un thème du ballet ! La notion de déplacement dans le solo va permettre de donner du rythme à la chorégraphie et du volume. Il devient donc important de veiller au déplacement de la nageuse. Les battements costaux, sur le dos ou les sorties en kick, les torpilles sont autant de points importants qui vont vous permettre d'associer des mouvements de transition qui feront le lien entre les figures tout en facilitant la glisse. Par contre, attention au vide artistique que cela peut créer d'être en battement sur le dos sans gestuelle proprement dit. C'est à tempérer.
- **L'EXPRESSION** : Dans un solo, l'expression reste un élément important de la chorégraphie. C'est à travailler car une expression dite « forcée » aura un effet négatif sur les juges. L'idée étant que cette expression puisse être la plus naturelle possible.
- **La CONSTRUCTION CHOREGRAPHIQUE des éléments TECHNIQUES, des figures** : Il sera d'autant plus important en solo de donner du caractère aux figures. L'idée étant de mettre en avant les qualités de vos nageuses. En solo, les qualités des nageuses sont propres à chacune. Il est donc bon de laisser libre court à la personnalité et à la créativité de la nageuse.  
Le piège à éviter : d'associer à la soliste des figures appelées « passe-partout », c'est à dire, des figures que l'on pourrait aussi bien mettre en duo, en équipe. L'autre piège est le risque d'accumulation de positions sans sens véritable dans la figure. Il me semble important d'y associer un sens, un objectif. L'objectif prédominant étant la recherche de hauteur, de légèreté.  
Il est recommandé également de veiller à la bonne exécution technique d'où la nécessité de veiller à ce que la figure ne soit pas trop longue et trop chargée compte tenu des capacités techniques de votre nageuse.
- **L'EXECUTION** : Afin d'améliorer la qualité d'exécution des ballets, il est essentiel de s'attarder sur tout ce qui précède le mouvement, que ce soit pour des bras (poussées rétro, sorties rétro, kick, etc. ...) ou pour les figures et encore plus pour les poussées barracuda. J'ai pu observer chez de nombreuses nageuses que les préparations de mouvements faisaient défaut ou les nageuses sous évaluaient le niveau de la surface, si bien que les débuts de figures étaient manqués.  
J'ai fait le même constat pour les fins de figures ; où pour certaines nageuses, elles ne prennent pas le temps de terminer leur travail. Les traditionnels « groupés-pivotés » tendent à disparaître, les mouvements ne sont pas accompagnés jusqu'au bout et cela fait perdre en qualité au ballet.
- **Les Ballets Legs** : l'utilisation des B.Legs est courante dans les ballets et vivement conseillé car cela permet de donner du relief au solo et facilite la glisse dans le parcours. Néanmoins, il demeure important d'utiliser ces B.legs en ne perdant pas de vue la notion de hauteur et de pic de hauteur. J'ai pu observer une forte utilisation des b.legs avec travail d'enchaînement de ballets legs et double

leg qui s'exécutent dans la durée et par conséquent annulent l'effet annoncé plus tôt. Bien au contraire, le constat est à l'inverse.

- **Les Poussées rétro** : à utiliser sans modération ! De nombreuses solistes ont utilisé les P.R. Elément qui permet d'identifier la puissance des nageuses et de donner du relief au ballet.

2 mises en garde :

1. Je souhaiterais attirer votre attention sur la nécessité de la recherche maximum de hauteur sur chaque poussée rétro. Beaucoup de nageuses ne prennent pas le temps d'aller au bout du mouvement et par conséquent font des « demi-poussées » niveau sous-poitrine. Il sera alors important de veiller à la préparation du mouvement, (à la phase de compression) ainsi que lors de la poussée (à la phase de l'extension des jambes et des bras + avants-bras) avant de sortir les bras.
2. Attention également à l'accumulation des P.R qui peut freiner le déplacement de la nageuse dans son parcours. Veillez à bien doser l'utilisation de ces P.R.

## EPREUVES TECHNIQUES :

### Figures Imposées ESPOIRS.

17 nageuses, 5 clubs.

### Analyse des scores :

Echelle de note	420 - PROMENADE AR	355 <sup>e</sup> - MRS VRILLE 360°	311a - CPL ½ TOUR	342 - HERON
7.0 et plus	-	1 (7.0)	-	1 (7,125)
7.0 – 6.5	2 (6.525)	3	1 (6.525)	7
6.4 – 6.0	7	9	5	4
5.9 – 5.5	5	4 (5.775)	11 (5.575)	4
5.5 et moins	3 (5,325)	-	-	1 (5,425)
TOTAL	17 nageuses			
Ouverture échelle	5.0 – 6.7	5.8 – 7.3	5.5 - 6.6	5.4 – 7.3

(7,000) : score le plus élevé

(5,325) : score le moins élevé

## Retours des ateliers de juges:

**Figure 420 : PROMENADE ARRIERE**

Vice-arbitre de l'atelier : **Nathalie Blin**

### **Retours des Juges :**

Figure relativement bien maîtrisée (figure obligatoire)

#### Points positifs :

- Position de départ jolie !
- Recherche de hauteur dans les 2 arcs de cercle.
- Recherche de contrôle jusqu'au carpé.

#### Points à améliorer :

- Difficulté dans le départ :
  - Manque de contrôle sur le décollé de la jambe (= lancé de jambe !)
  - Manque de hauteur
- Souplesse à travailler ! 1 seule nageuse a l'écart en surface !
- Retour en surface à partir du carpé : non maîtrisé : pieds sous l'eau, tête positionnée en AR, dos cambré, Déroulé du dos.
- Pas de position de fin allongée sur le ventre.

### **Retours de la CTIR :**

Pour compléter ce qui a été noté par le jury, je rajouterai :

- Le placement par rapport au jury : placement préconisé « mains en torpille à la bande rouge », côté Gauche côté jury. Très souvent placement de la tête à la bande rouge et beaucoup de départ se font sur place !  
Remarque : quelques nageuses utilisent l'écart Gauche. Il est donc préférable de positionner le côté droit côté jury de façon à positionner l'athlète d'un point de vue plus esthétique pour le jury.
- Extension des jambes !!! Et plus particulièrement de la jambe qui fait l'arc. Recherche de travail en étirement, en s'auto-grandissant d'où obligation d'avoir une jambe tendue ! A travailler.
- Belle hauteur.
- Un travail sur le rythme est à renforcer pour les meilleures !
- De nombreuses difficultés sur la fin en effet.

**Figure 355e : MARSOUIN VRILLE 360°**

Vice-arbitre de l'atelier : **MN Mathieu**

### **Retours des Juges :**

#### Points positifs :

- Position de départ correcte pour l'ensemble.
- Des progrès pour le respect de l'angle lors de la position carpé.
- Recherche de hauteur lors de la montée marsouin. Plus de maîtrise.
- Bonne hauteur dans la vrille.
- Equilibre dans la descente de la vrille.

#### Points à améliorer :

- Position carpé avec quelques dos rond.
- Attention aux pieds qui coulent lors de la prise de carpé.
- Quelques fermetures de tronc dans la montée des jambes.
- Beaucoup de déplacement dans la vrille.

### **Retours de la CTIR :**

Pour compléter ce qui a été noté par le jury, j'insisterai sur :

- La position carpé et la notion d'angle droit avec un dos droit et des pieds en surface.
- La régularité de la vrille. Chercher à répartir de façon égale la descente par  $\frac{1}{4}$  de tour.
- La notion d'axe central sur la vrille. Pour cela, chercher à coller les jambes l'une contre l'autre pour n'en faire qu'une et prolonger la ligne verticale au delà de la tête et des pieds.
- Le contrôle de cette figure apparait pour les meilleures !

### **Figure 311a : COUP de PIED à la LUNE $\frac{1}{2}$ TOUR**      Vice-arbitre de l'atelier : N.BLIN

Aucune nageuse ne s'est placée correctement devant le jury.

Figure optionnelle à travailler !

### **Retours des Judges :**

Points positifs :

- Prise de groupé correcte.
- Recherche de hauteur sur la verticale.

Points à améliorer :

- Pas de position dorsale : tête non étirée, hanches cassées, pieds sous l'eau.
- Passage en bascule = déplacement par les fesses.
- Déroulé : dos plat/cambré/ tête en AR / déplacement AR ou AV : AU CHOIX !!
- Déplacement pendant le  $\frac{1}{2}$  tour.
- Descente verticale dans le dos, pas de contrôle.

### **Retours de la CTIR :**

Pour compléter ce qui a été noté par le jury, j'insisterai sur :

- Le déroulé du CP qui se fait dos droit !!
- L'appui dans le dos sur la verticale, qui révèle un manque de travail en étirement. Pas de poids dans la tête, pas de recherche d'étirement. Tout passe par les appuis. Un manque certain de travail par le corps.
- Le déplacement sur le  $\frac{1}{2}$  tour où la tête est en retard ainsi que le bras Droit. Attention, on tourne en reculant le côté Gauche. J'ai pu apercevoir plusieurs nageuses qui reculaient la hanche Droite pour tourner, vriller en imposées comme en ballet.
- Le contrôle de la fin de figure qui n'existe pas !

### **Figure 342 : HERON**

Vice-arbitre de l'atelier : MN Mathieu

### **Retours des Judges :**

Points positifs :

- Du contrôle pour quelques nageuses.
- De la fluidité pour quelques unes.

### Points à améliorer :

- Transitions à travailler : double leg sous-marin.
- Marquer la prise de carpé.
- Poussée poussive !!
- Manque d'énergie, d'explosivité.
- Manque de flamenco sous-marin.
- Maque d'aisance, la figure se fait en force.

### ***Retours de la CTIR :***

Pour compléter ce qui a été noté par le jury, j'insisterai sur :

- Le placement de départ : veiller à ce que la tête soit à la bande rouge.
- La bascule est à revoir. Beaucoup de nageuses rentrent dans le carpé et n'arrivent pas à maintenir l'angle droit durant la bascule.
- La position héron : Pas de position ! La jambe doit rester verticale, le tibia doit venir à l'horizontal (pour cela appuyer sur le talon) et le dos doit s'approcher de la jambe verticale en restant le plus plat possible. Le poids du corps doit être transféré dans les fesses.
- De nombreuses poussées arrivent dans le dos car peu de nageuses se servent de leur jambe pour donner une direction. De plus le déroulé du bas du dos manque cruciallement.

### **Figures Imposées JUNIORS.**

77 nageuses pré-engagées, 57 nageuses en compétition : 8 de niveau NATIONAL, 49 de niveau PERF, 14 clubs.

### Analyse des scores :

Echelle de note	313 – CPL GE fermé à 180°	112f – Ibis vrille continue	336 – Gavotte ouverte à 180°	436 - Cyclone
7.0 et plus	-	-	-	3 (7,300)
7.0 – 6.5	8 (6.700)	5 (6.750)	3 (6.700)	9
6.5 – 6.0	27	9	13	18
6.0 – 5.5	22 (5.550)	23	24	17
5.5 – 5.0	-	14	16	10 (5,075)
5.0 – 4.5	-	4	1 (4.950)	-
4.5 – 4.0	-	1 (4.325)	-	-
0	-	1 (0)	-	-
Pénalités de – 2 pts	0	11 pénalités	1 pénalité	2 pénalités
TOTAL	57 nageuses			
Ouverture échelle	5.4 – 6.9	0 et 4.0 – 7.3	4.7 - 6.8	5.0 – 7.4

**REMARQUE GENERALE : le niveau des figures est faible. De grosses lacunes apparaissent sur ces figures juniors. Des erreurs de compréhension de la figure sont à noter. Nous sommes parfois très loin du descriptif !!  
Un effort important est à faire sur le groupe optionnel N°1 et l'Ibis.**

**Figure 313 : COUP de PIED à la LUNE GRAND ECART FERME à 180°**

Vice-arbitre de l'atelier : R. ARIF

**Retours des Juges :**

Points positifs :

- Prise de groupé correcte ; quelques nageuses amènent encore les épaules aux genoux.
- Des efforts sur le dégroupé.
- Recherche d'étirement en fin de figure.
- Régularité dans le figure.

Points à améliorer :

- Pas de position de départ, ne prennent pas le temps de se placer.
- Problème de tenue de jambes lors du déroulé : trop de jambes tombent à l'AV ou dans le dos.
- Trop de relâchement dans la position grand écart.

**Retours de la CTIR :**

Pas d'observations sur cette figure.

**Figure 112f : IBIS VRILLE CONTINUE (720°)**

Vice-arbitre de l'atelier : E.ARSAC-VIVIANI

**Attention ! 11 pénalités ont été accordées à cette figure.**

**Descriptif de la vrille continue :** vrille descendante avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

Les pénalités ont été mises dès lors que les nageuses effectuaient une ½ vrille en plus ou en moins des 720° attendus par rapport aux talons. Lorsque c'était en deça du ½, les juges ont considéré qu'il s'agissait d'une faute majeure d'exécution.

**Retours des Juges :**

Points positifs :

- Le rassemble vertical.
- Recherche de hauteur sur la verticale.

Points à améliorer :

- Pas de régularité su l'ensemble de la figure.
- Le B.Leg : problème d'étirement, de placement. Beaucoup de nageuses assises !
- Bascule : beaucoup de buste fermé, dos arrondi en majorité. Perte de hauteur. Jambe AR en retard.
- Position flamant rose pas placée

- Vrille problématique : lenteur, problème de stabilité. Pas de régularité dans la vitesse et la descente.

### **Retours de la CTIR :**

Pour compléter ce qui a été noté par le jury, j'insisterai sur :

- La notion de vrille continue. Nous n'avons vu que très peu de vrilles continues. Nous avons assisté à un contrôle de vrille (suscité par l'angoisse de la pénalité) qui donnait à la vrille une tonalité de tours ! Pas de vitesse, pas de descente d'où des rotations de 900° ou de 1080° (2 tours ½ ou 3 tours).
- La bascule non acquise.
- Figure difficile non acquise pour les 2/3 de la population.

### **Figure 336 : GAVOTTE OUVERTE à 180°**

Vice-arbitre de l'atelier : N.BLIN

Figure absolument pas maîtrisée !!

### **Retours des Juges :**

Points positifs :

- Verticale : Recherche de hauteur mais manque de stabilité.
- Sortie : partie la mieux maîtrisée, tentative de contrôle.

Points à améliorer :

- Pas de position de départ.
- Prise de carpé à travailler : pieds sous l'eau, pas ou trop de déplacement.
- Position carpé et bascule : pas de respect de l'angle droit, pas de glissé à la surface.
- Position double B.Leg : pieds sous l'eau et jambes sur le nez.
- Rotation catalina : inexistante (seulement 3).
- Ouverture grand écart et ½ tour non synchronisés
- Ouverture des jambes non simultanées.
- Position dorsale : inexistante.

### **Retours de la CTIR :**

Pour compléter ce qui a été noté par le jury, j'ai remarqué :

- De grosses difficultés rencontrées sur cette figure.
- Des sens de rotation différents (en grande majorité, on travaille en reculant la hanche G) et l'on se place côté G au jury de façon à pouvoir effectuer la rotation face au mur. L'ouverture se fait traditionnellement en enroulant cad en reculant le côté G (puisque l'ouverture écart doit se faire dans le même sens que la rotation catalina) mais si on ouvre avec la jambe G (car écart G) il faudra alors dérouler cad reculer la hanche G. A moins que la nageuse préfère effectuer sa rotation catalina dans l'autre sens, en reculant la hanche D pour pouvoir enroulant pour ouvrir l'écart G. Il me semble que cette dernière solution est plus difficile.
- La position verticale est un passage obligé avant l'ouverture écart. Elle est écrite en caractère gras et doit donc être visible des juges. Le travail de la rotation de la gavotte se fait par un travail de déroulé sous-marin (à partir de la position double leg sous-marin) puis un travail de rotation des hanches-épaules-tête.

**Figure 436 : CYCLONE**

Vice-arbitre de l'atelier : **MN Mathieu**

**Retours des Juges :**

Points positifs :

- 4 à 5 nageuses ont une hauteur satisfaisante et contrôlent leur figure.
- Bonne hauteur.
- Tentative de maîtrise dans les 2 verticales.
- Contrôle de la fin de figure.

Points à améliorer :

- Placement de départ.
- Manque d'avancée sur le départ dauphin. Attention au descriptif pour le plié de la jambe ! Revoir descriptif !
- Hauteur mi-mollet.
- La hauteur n'est pas constante.
- Peu de contrôle sur les 2/3 des filles.
- Pas de rapidité dans la spire.
- Déplacement dans les tours.

**Retours de la CTIR :**

Pas de retours.

-----