



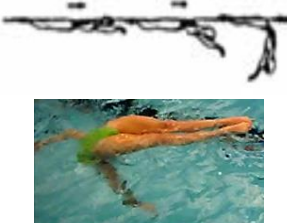
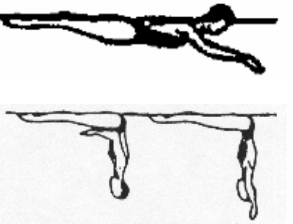
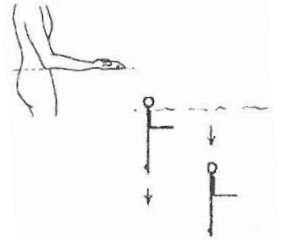





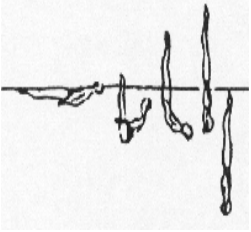

GRADE 2

		DESCRIPTION	EXECUTION	REQUIS MINIMUMS
EXERCICES AU SOL	1		Pont au mur: les deux mains et les deux pieds au sol. Exécuter un pont (cambrure). Les jambes peuvent être tendues ou pliées.	1) la souplesse du dos 2) Les bras, la tête et les épaules sont alignés et collés au mur.
	2		Grand écart en hauteur: Exécuter un grand écart avec 3 planches en dessous de chaque jambe et tenir 15 secondes. La tête, les épaules et les hanches sont alignées et perpendiculaires au sol.	Corps bien à la verticale, extension des jambes et ouverture: + de 180° = acquis, 180° à travailler et moins de 180° non acquis.
	3		Gainage ventrale: Les avant-bras et les pieds étant le support, exécuter, pendant 10 secondes, un gainage ventral avec les oreilles, les épaules, les hanches et les talons alignés.	1) Alignement oreilles, hanches et talons 2) Sensation de tonicité 3) Rétroversion du bassin
	4		Extension de jambes et pointes: Sur les pointes, jambes très tendues, dos plat et corps le plus proche possible des jambes.	1) Jambes bien tendues 2) Si le corps est à plus de 60° par rapport aux jambes = NA 3) Dos bien plat 4) Position des pieds correcte, chevilles bien gainées
NATATION	5	100 mètres : 50m Brasse + 50m dos avec plongeon	<i>Technique dos crawlé:</i> Position allongée sur l'eau correcte, pas de mouvement comme un moulin à vent avec les bras. Battements efficaces, petit et rapides. <i>Technique brasse:</i> Mouvement des jambes symétrique, traction des jambes et des bras au même temps. Traction rapide + moment de glisse un peu plus long (flèche).	Les deux styles de nage doivent être fluides et avec une bonne technique. Virages de qualité.
	6	50 mètres crawl départ en plongeon + virage	Respiration par le côté, mouvement de tête très court + hanches bien droites. Battements efficaces et petits, chevilles très souples, pointe du pied allongée.	Faire moins de 1 minute, virages de qualité et un style de nage correcte et sans sensation de difficulté.
	7	15 mètres apnée	Descendre verticalement le long du mur, positionner les pieds contre le mur et effectuer une poussée. Le corps est en horizontale et totalement submergé par rapport à la surface de l'eau. L'apnée peut se faire sur le dos ou sur le ventre.	La nageuse doit faire au minimum 15 mètres avec le corps totalement submergé.

GRADE 2

		DESCRIPTION	EXECUTION	REQUIS MINIMUMS
DEPLACEMENTS ET GODILLES	8		<p>10m en torpille par la tête + cambré de surface: A la fin des 10 mètres, exécuter une transition de position dorsale à position cambrée de surface et y rester 10 temps. Lors de la position « cambré de surface », la godille ne sera pas jugée.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Gainage & alignement: chevilles hanches et tête en torpille par la tête. 2) Mouvement petit, rapide, efficace et unique des avant-bras pour la godille par la tête. 3) Position « cambrée de surface » : hanches, quadriceps et pointes secs. Les hanches, les épaules et les oreilles doivent être alignés.
	9		<p>Godille "moulinette" + prise de carpé: Exécuter 10 m de déplacement ventral en chien-chien par la tête. La tête est dans l'eau la majorité du déplacement. <u>La respiration se fera en godille ventrale.</u> Les bras exécutent un mouvement de moulinette. Il est conseillé de demander aux nageuses de diriger les bras vers le coin de la piscine, à 45° par rapport à la ligne horizontale du corps. Cela évitera par la suite des problèmes de remous lors des prises de carpé. A la fin des 15 mètres, exécuter une prise de carpé.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Efficacité de la godille ; petite et rapide. 2) Alignement des chevilles, hanches et oreilles. 3) Maintien des pieds en surface 4) Epaules stationnaires. Mouvement avec les avant-bras. 5) Respect de l'angle droit dans la position de carpé.
	10		<p>Godille de soutien: En position verticale, descendre vers le fond de la piscine en exécutant une godille de soutien. Avant-bras parallèles à la surface de l'eau et à 90° par rapport aux bras et au corps. Les avant-bras se placent sur une ligne imaginaire au milieu du corps et font, une rotation vers l'extérieur et intérieure sans bouger les coudes, qui sont près du corps.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Alignement oreilles, épaules, hanches et talons. 2) Technique lors de l'exécution de la godille : mouvement jusqu'au centre du corps, mains et poignets bien gainés, l'avant-bras et le bras dessinent un angle de 90° et les coudes sont près du corps tout le temps

GRADE 2

		DESCRIPTION	EXECUTION	REQUIS MINIMUMS
POSITIONS ET TRANSITIONS DE BASE	11		Verticale à la cheville avec les bras en croix: La position est maintenue 15 secondes.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Verticalité et alignement 2) Gainage et tension du corps et jambes ; abdos, fesses, quadriceps, mollets et pointes. 3) Qualité et maintien de la position
	12		Kip: Le corps est le plus compact possible. Nez aux genoux, les talons près des fesses. Les tibias sont perpendiculaires à la surface de l'eau. La position est maintenue 10 secondes sans déplacement. Une godille de soutien (de préférence le coupe-coupe) permet la maîtrise de la position. La prise de la position est libre	<ol style="list-style-type: none"> 1) Position très compacte et stable 2) Alignement des tibias et de la tête. 3) Tibias perpendiculaires à la surface de l'eau.
	13		Cavalier: Avec des bidons, exécuter une position de cavalier tenue pendant 15 secondes	<ol style="list-style-type: none"> 1) Alignement : oreilles, épaules, hanches et talon 2) La jambe horizontale bien tendue
FIGURES	14		Figure 301 - Barracuda: De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpé en arrière (jambes perpendiculaires à la surface). Exécuter une poussée (mouvement rapide vers le haut) jusqu'à la position verticale. Exécuter une descente verticale au même rythme que la poussée.	Pour cet item, le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition figures et l'adapter de la manière suivante: Entre 0 et 3,5 points = Non acquis. Entre 3,6 et 4,9 points = à travailler. Plus de 5,0 points = acquis. Veuillez tenir compte de l'importance des alignements, du déroulé et de la vitesse.
	15		Jambe de ballet - voir règlement FINA figures 101	<ol style="list-style-type: none"> 1) Alignement horizontal des chevilles, hanches, épaules et tête le plus près possible de la surface. 2) Respect de l'angle droit entre la cuisse de la jambe pliée et la surface de l'eau. . 4) Entre 0 et 3,5 points = Non acquis. Entre 3,6 et 4,9 points = à travailler. Plus de 5,0 points = acquis.

GRADE 2

DESCRIPTION

EXECUTION

REQUIS MINIMUMS

ELEMENTS CHOREGRAPHIE

16



15 mètres de rétro pédalage suivie de 3 boost: Corps en position verticale de la tête aux hanches, position des bras à la surface de l'eau. Cou bien long, le menton bien haut, dos bien droit et les épaules vers le bas. Les quadriceps doivent se trouver le plus près possible de la surface. Mouvement giratoire des jambes. Se déplacer 10 mètres en latérale et 5 mètres en avant et réaliser 3 poussées par la tête consécutives et sans mouvement de bras. 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

Critères de réussite 12m rétro pédalage

- 1) mouvement giratoire des jambes
- 2) tête droite, position verticale du corps et hauteur de l'eau constant (épaules hors de l'eau).

Critères de réussite pour le push par la tête ou boost

- 1) rapidité d'exécution de la poussée des jambes
- 2) la force mise en œuvre à chaque poussée
- 3) présentation de la nageuse.
- 4) Hauteur maximale. Pour réussir cette épreuve il faudra sortir, au moins, la ceinture.

GRADE 2