

# **REGLEMENTS DES EPREUVES MARSOUINS**

## **SOMMAIRE**

|  |         |
|--|---------|
| <b><u>I - ORGANISATION GENERALE</u></b>                                | page 2  |
| Introduction   | page 2  |
| A – Initiative   | page 2  |
| B – Engagements  | page 2  |
| C – Homologation   | page 2  |
| D – Récompenses  | page 2  |
| <b><u>II - COMPOSITION DES JURYS</u></b>                               | page 3  |
| <b><u>III - PROGRAMME DES MARSOUINS</u></b>                            |         |
| <b><u>IV - REGLES D'ORGANISATION DES EPREUVES</u></b>                  | page 4  |
| A - Epreuve I : Règles d'organisation de la natation course            | page 4  |
| B - Epreuve II : Règles d'organisation du parcours                     | page 4  |
| C - Epreuve III : Règles d'organisation de la technique et des figures | page 4  |
| D - Epreuve IV : Règles d'organisation de la gymnastique au sol        | page 4  |
| <b><u>V - NOTATION - EVALUATION</u></b>                                | page 5  |
| A - Epreuve I : Epreuve de natation course                             | page 5  |
| B - Epreuve II : Notation du parcours                                  | page 5  |
| C - Epreuve III : Evaluation de la technique et notation des figures   | page 5  |
| D - Epreuve IV : Evaluation de la gymnastique                          | page 5  |
| E – Disqualifications  | page 6  |
| <b><u>VI – OBTENTION DU MARSOUIN</u></b>                               | page 7  |
| <b><u>VII – LEGENDES</u></b>   | page 7  |
| <b><u>VIII – LEXIQUE</u></b>   | page 8  |
| <b><u>LES PARCOURS DES MARSOUINS : EPREUVE II</u></b>                  |         |
| I - PRE-MARSOUIN   | page 11 |
| II - MARSOUIN N°1  | page 12 |
| III - MARSOUIN N°2   | page 13 |
| IV - MARSOUIN N°3  | page 15 |
| V - MARSOUIN N°4   | page 17 |
| VI - MARSOUIN N°5  | page 20 |
| VII- MARSOUIN N°6  | page 23 |
| <b><u>LA GYMNASTIQUE DES MARSOUINS : EPREUVE IV</u></b>                | page 26 |
| <b>IMPRIMES JOINTS</b>   |         |
| Annexes 1 : Formulaires d'engagement                                   |         |
| Annexe 1/3 : Bordereau d'engagement récapitulatif                      |         |
| Annexe 1/4 : Proposition d'engagement pour le jury                     |         |
| Annexe 2 : Ordre de passage  |         |
| Annexe 3 : Formulaire de composition du jury                           |         |
| Annexe 4/1 : Evaluation des parcours                                   |         |
| Annexes 4 : Fiches de jugement : exécution du parcours                 |         |
| Annexes 5 : Fiches des juges en examen                                 |         |
| Annexes 6 : Fiches de jugement des éléments techniques                 |         |
| Annexes 7 : Fiches de jugement de la gymnastique au sol                |         |
| Annexe 8 : Table des acquis  |         |
| Annexe 9 : Formulaire de procès-verbal des résultats                   |         |
| Annexe 10 : Tableau récapitulatif d'activité                           |         |

# I - ORGANISATION GENERALE

## INTRODUCTION

Ce document des marsouins est à l'usage des entraîneurs, des juges et des nageuses.

Il définit, du pré au 4<sup>ème</sup> marsouin, 16 éléments techniques fondamentaux comprenant un nombre d'acquis à réaliser et à comptabiliser.

Les entraîneurs trouveront dans chaque description ce que les nageuses doivent exécuter pour satisfaire aux critères d'acquisition.

Les juges auront des repères précis à évaluer, cependant la notation FINA est maintenue pour les figures des 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> marsouins.

**Toutes les explications sont définies dans le livre F.F.N-F.I.N.A et dans le lexique ci-joint.**

## A - INITIATIVE

La mise en place chaque année des sessions de Marsouins est à l'initiative de chaque Comité Régional en conformité avec les présents règlements.

Le Comité Régional peut déléguer l'organisation à un département ou à un club, l'organisateur devra déposer une demande écrite, au moins un mois à l'avance, au Comité Régional, en précisant :

- Le juge - Arbitre : officiel « A » ou « B »
- Lieu, date et horaire de la session.
- Numéro des Marsouins.
- Dimensions et profondeur de la piscine pour parcours de 12,50 m ou de 25 m.
- Composition du jury.
- Date limite d'engagement.
- Frais d'engagement (éventuels).

## B - ENGAGEMENTS

Les clubs engagent leurs nageuses sur les formulaires prévus à cet effet (Annexes 1/1 et 1/2) en y joignant le bordereau récapitulatif, (Annexe 1/3) et l'imprimé d'engagement des jurys (Annexe 1/4).

Le jour de la session, les licences F.F.N. pourront être vérifiées.

## C - HOMOLOGATION

Les procès-verbaux signés par le juge-arbitre de chaque session sont envoyés, dans un délai de trois jours, au Comité Régional sur les formulaires types (Annexes 3 et 9), sur disquette, ou sur imprimés informatiques.

- Le Comité Régional vérifie que les présents règlements ont été entièrement respectés.
- Le Comité Régional homologue les résultats et les diffuse.
- Dans le cas de la tenue d'épreuves pratiques de jugements d'officiels « D » et « C », la totalité des évaluations des juges en examen est transmise, sur le formulaire (Annexes 5), au responsable de la formation d'officiels « C » et « D » du Comité Régional, accompagné du PV des résultats (Annexe 9). Précision des fonctions tenues par les juges en examen (Secrétariat, Délégués aux nageuses).
- Chaque année en Septembre, le Comité Régional doit comptabiliser, par niveau, le nombre de marsouins réussis et échoués et doit faire parvenir ces renseignements à la F.F.N. sur les formulaires du tableau récapitulatif d'activités. (Annexe 10).

## D - RECOMPENSES

*Les nageuses ayant réussi reçoivent le diplôme du niveau correspondant (laissé à l'initiative du club ou du comité organisateur).*

## II - COMPOSITION DES JURYS

| JURY<br>MARSOUINS | Epreuve I<br>Natation<br>Course               | Epreuves<br>II, III et IV<br>Juge-arbitre | Epreuve II<br>Parcours                                | Epreuve III<br>Technique<br>Figures                   | Epreuve IV<br>Gymnastique                        |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| Pré-Marsouin      | Officiel <b>B</b><br>de<br>Natation<br>Course | Officiel <b>B</b><br>minimum              | 3 ou 5<br>Officiels<br>de niveau <b>JO</b><br>minimum | 3 ou 5<br>Officiels<br>de niveau <b>JO</b><br>minimum | 3<br>Officiels<br>de niveau <b>JO</b><br>minimum |
| Marsouin N°1      |   |   | 3 ou 5<br>Officiels<br>de niveau <b>D</b><br>minimum  | 3 ou 5<br>Officiels<br>de niveau <b>D</b><br>minimum  | 3<br>Officiels<br>de niveau <b>D</b><br>minimum  |
| Marsouin N°2      | Officiel <b>A</b><br>de<br>Natation<br>Course |   | 3 ou 5<br>Officiels<br>de niveau <b>C</b><br>minimum  | 3 ou 5<br>Officiels<br>de niveau <b>C</b><br>minimum  | 3<br>Officiels<br>de niveau <b>D</b><br>minimum  |
| Marsouin N°3      |   |   |   |   |  |
| Marsouin N°4      |   |   |   |   |  |
| Marsouin N°5      |   |   |   |   |  |
| Marsouin N°6      |   |   |   |   |  |

- Tout jury composé de 5 juges ne doit pas comporter plus de 2 juges du même club.
- Tout jury composé de 3 juges doit comporter 3 juges de clubs différents.
- Pour le Pré-marsouin, les 3 juges pourront être du même club.
- Le juge-arbitre peut être dans le jury ou hors jury.
- Le secrétariat est composé d'au moins une personne licenciée F.F.N., sous contrôle du juge-arbitre.
- Une personne, licenciée FFN, doit être désignée pour remplir le rôle de délégué aux nageuses.
- Les juges doivent être polyvalents, alterner : juge de parcours, juge de technique, figures et juge de gymnastique.
- Des dérogations exceptionnelles pourront être accordées aux DOM-TOM afin de pouvoir constituer leur jury.

**Important : Penser aux juges en examen (Annexes 5).**

## **IV - REGLES D'ORGANISATION DES EPREUVES**

■ Les nageuses débutent par le pré-marsouin et doivent suivre la progression niveau par niveau.

- **Les Benjamines ne sont pas autorisées à passer le 6<sup>ème</sup> Marsouin.**

■ Les épreuves II, III et IV, doivent s'effectuer lors d'une même réunion, le fractionnement n'est pas autorisé.

■ Les nageuses doivent être jugées par le même jury pour une épreuve donnée.

■ Pour les épreuves II et III, les nageuses doivent porter un maillot noir et un bonnet blanc.

■ Pour les épreuves I et IV : tenue libre adaptée à l'épreuve.

### **A - EPREUVE I : REGLES D'ORGANISATION DE LA NATATION COURSE**

Les épreuves de natation course sont placées sous la responsabilité des Comités Régionaux, ou en délégation à un département ou à un club, sous contrôle du Comité Régional.

Elles seront organisées avant les sessions de Marsouins, soit en compétition officielle, soit sous le contrôle d'un Officiel de catégorie « A » en Natation Sportive, selon les règles techniques de la FINA, elles ne seront validées que pour la saison en cours. Elles pourront également être organisées pendant la session de marsouin, dans les mêmes conditions que ci-dessus.

Pour le Pré marsouin et le 1er, un officiel « B » de natation course pourra valider la natation : nage libre.

### **B - EPREUVE II : REGLES D'ORGANISATION DU PARCOURS**

- Un objet (chaise, perche, etc.) doit matérialiser toutes les distances ou repères nécessaires.

- Il est préférable que les sessions de marsouins soient organisées en bassin de 25m avec une profondeur suffisante. Toutefois, si la profondeur de la piscine ne permet pas d'enchaîner les modules, un demi tour sera effectué à 12,50 m, pour commencer le module suivant au début de la distance des 12,50 m.

- Un parcours comprend différents modules. Ils devront être nagés dans l'ordre dans lequel ils sont décrits dans le règlement et sans temps d'arrêt entre chacun d'eux.

- Chaque module doit être commencé et terminé dans la distance de 12,50 m.

- Tous les déplacements s'exécutent sur des trajectoires rectilignes.

- Le port de lunettes est facultatif pour les parcours des pré-marsouin, marsouins 1 et 2 et non autorisé pour les parcours des marsouins 3, 4, 5 et 6.

### **C - EPREUVE III : REGLES D'ORGANISATION DE LA TECHNIQUE ET DES FIGURES**

Deux exercices doivent être tirés au sort 18H à 72H avant le début de la compétition.

Les références des exercices sont à consulter dans le livre F.I.N.A.

### **D - EPREUVE IV : REGLES D'ORGANISATION DE LA GYMNASTIQUE AU SOL**

Cette épreuve doit s'organiser le même jour que les épreuves II et III : dans un ordre indifférent, au bord du bassin ou en salle. Le juge arbitre devra s'assurer que toutes les précautions de sécurité soient prises en cas d'organisation sur le bord du bassin.

## V – NOTATION - EVALUATION

### A - EPREUVE I : EPREUVE DE NATATION COURSE

Cette épreuve ne comporte pas de notation. Selon les règlements F.I.N.A de la Natation, l'exercice jugé bon est qualificatif, l'exercice jugé mauvais est éliminatoire.

Pour les Marsouins 4, 5 et 6, les nageuses n'ayant pas réalisé le temps minimum exigé ne seront pas présentées aux épreuves suivantes.

### B - EPREUVE II: NOTATION DU PARCOURS

#### 1 - Parcours

##### *Consignes d'exécution du parcours*

- **Le parcours doit être exécuté de manière rapide, dynamique et énergique.** Cependant les différentes positions et mouvements doivent être "marqués" et suivre les descriptions de la F.I.N.A et celles du lexique ci-joint.
  - La nageuse doit se déplacer de façon continue sauf dans les parties de figures qui ne requièrent pas de mobilité.
  - La nageuse doit réaliser les distances précisées à l'intérieur des modules dans le contenu des parcours.
- Tous les éléments du module doivent être commencés et terminés dans les 12, 50 m.

#### 2 – Notation

##### ■ Placement des juges

Afin de mieux apprécier la prestation, les juges doivent suivre la nageuse le long du bassin.

- Notation sur 4 points au 1/2 point selon la règle de notation du parcours (Voir fiche de jugement exécution parcours - Annexe 5) sur laquelle sont définis cinq critères à prendre en considération :

- 1 - Précision des positions, mouvements de base et figures en conformité avec les règlements F.I.N.A et les consignes du lexique. (4 pts)
- 2 - Hauteur, étirement, et propreté. (4 pts)
- 3 – Efficacité et continuité de la propulsion ; contrôle des modules. (4 pts)
- 4 - Dynamisme, énergie, tonicité. (4 pts)
- 5 – Respect du parcours et présentation générale. (4 pts)

- Pour les jury à 3 juges :
  - juge n°1 critères 1 et 2
  - juge n°2 critères 3 et 4
  - juge n°3 critère 5
- Pour les jury à 5 juges :
  - 1 critère par juge

### C - EPREUVE III : EVALUATION DE LA TECHNIQUE ET NOTATION DES FIGURES

- Placement des juges identique à une compétition de figures imposées.

- Evaluation du Pré au 4<sup>ème</sup> Marsouin : Critères définis pour les éléments techniques (voir Annexes 6).

- Notation du 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> Marsouin : sur 10 points au 1/10<sup>o</sup> de point

Le juge utilise l'échelle de notation FINA en fonction des descriptions des règlements de la F.I.N.A.

### D – EPREUVE IV : EVALUATION DE LA GYMNASTIQUE

Tous les éléments sont obligatoires.

- Critères définis pour les épreuves gymniques du Pré au 6<sup>o</sup> marsouin (voir Annexes 7).

## **E - DISQUALIFICATIONS**

### **1 - Figures**

Application du règlement F.I.N.A

### **2 – Parcours et déplacement**

En cas d'arrêt dans le parcours (épreuve II) ou dans le déplacement (épreuve III), la nageuse est disqualifiée.

### **3 – Gymnastique au sol**

En cas de non réalisation d'un élément.

### **3 – Dérogations**

**Aucune dérogation, MÊME MEDICALE, ne sera acceptée pour la validation du marsouin.**



## VI – OBTENTION DU MARSOUIN

### ■ Calcul à faire sur feuille d'engagement

- **Epreuve 1** : Valider la natation si la nage est conforme et le temps minimum réalisé.
- **Epreuve 2** : Le total des points attribués à chaque critère doit être égal ou supérieur à 10/20.
- **Epreuve 3** : Technique :  
Les juges remplissent les fiches de jugement (cf Annexes 6) de chaque élément et écrivent uniquement le nombre d'acquis. Le total des acquis des deux éléments doit être égal ou supérieur au nombre d'acquis nécessaire (un élément compense l'autre) (cf Annexe 8).
- **Epreuve 3** : Figure  
Jury avec trois officiels : La moyenne des 3 notes attribuées doit être égale ou supérieure à 5/10.  
Jury avec cinq officiels : La note la plus forte et la note la plus faible sont enlevées, la moyenne des trois notes restantes doit être égale ou supérieure à 5/10.  
Le total des deux figures doit être égal ou supérieur à la moyenne (une figure compense l'autre)
- **Epreuve 4** : Evaluation des épreuves gymniques  
Les juges remplissent les fiches de jugement (cf Annexes 7) de chaque élément et écrivent uniquement le nombre d'acquis.  
Le total des acquis doit être égal ou supérieur au nombre d'acquis nécessaire (un élément compense l'autre) (cf Annexe 8).

- Le marsouin est validé si toutes les cases de gauches sont cochées dans la colonne récapitulative.

## VII – LEGENDES

(.....) : Les Conseils d'exécution sont entourés de parenthèses.

[.....] : Les consignes pour les ½ tours inhérents au parcours sur 12,50 m sont entourées de crochets.

Marsouin : Les positions, mouvements ou figures qui font référence au livre FINA sont soulignés d'un trait.

Poussée  
rétropédalage : Les positions, les mouvements qui n'existent pas dans le livre F.I.N.A sont soulignés en pointillés et font référence au lexique.

## VIII - LEXIQUE

### ■ Avancée

Une "avancée" suit toujours un groupé-pivoté, de façon à remonter plus loin à la fin d'une figure. Une avancée comprend un ciseau de jambes, avec extension des bras dans le prolongement du corps, une traction des bras, et une préparation des bras et des jambes, afin d'exécuter la sortie demandée.

### ■ Ballet leg hors bord:

Cette position est liée au déplacement en torpille par les pieds.

La jambe droite est perpendiculaire à la surface de l'eau, avec une hauteur maximale souhaitée. Le pied de la jambe gauche glisse en surface, tandis que le corps est en immersion près de la surface (l'alignement tête, hanches et pied gauche est recherché).

### ■ Battements de jambes en position dorsale, ventrale ou costale :

Mouvement identique à celui de la natation sportive, cependant les jambes doivent être immergées avec la position du corps la plus proche possible de l'horizontale et de la surface, tête étirée.

### ■ Chandelle :

Saut avec appel des 2 pieds, corps à la verticale (tête, hanches et pieds alignés).

### ■ Groupé - pivoté :

D'une position verticale, le corps se groupe pour prendre une position groupée, en réalisant ¼ de tour vers le dos.

### ■ Kick pull Kick :

- Réaliser une petite traction brassée des deux bras et un ciseau de brasse, les bras reprennent leurs positions initiales.
- Renouveler ces mouvements une deuxième fois.
- Les jambes réalisent des battements tandis que le bras situé à l'arrière passe tendu en rasant la surface pendant que le bras situé à l'avant réalise une traction sous l'eau.

Le dos, les épaules, la poitrine et la tête doivent être parfaitement étirés et « hauts » sur l'eau.

### ■ Position costale, côté gauche à la surface :

Bras droit dans le prolongement du corps, bras gauche le long du corps (avec battements conseillés).

### ■ Position costale, côté droit à la surface :

Bras gauche dans le prolongement du corps, bras droit le long du corps (avec battements conseillés).

### ■ Position debout :

Au sol, les jambes doivent être tendues, pieds serrés, les bras serrés le long du corps, la tête (le menton) parfaitement étirée.

### ■ Position grand écart facial :

Jambes également ouvertes latéralement ( plan frontal ), pieds et cuisses à la surface, bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

### ■ Poussée grand écart du 4<sup>ème</sup> Marsouin :

A partir de la position carpée jambe pliée ( genou contre genou ) dérouler rapidement le corps à la verticale tandis que les jambes s'ouvrent également vers l'avant et l'arrière jusqu'à la position grand écart ( une hauteur maximale est souhaitée).

Rassembler les jambes à la verticale ( une hauteur maximale est souhaitée ) et exécuter une descente verticale.

### ■ Poussée rétropédalage :

Cette poussée peut débuter à la surface ou en immersion, les bras légèrement pliés sont en préparation devant la poitrine. Coordonner un ciseau de brasse, un étirement du dos et une traction des bras (de la poitrine aux cuisses). La poussée peut être suivie d'une descente rapide ou lente (dans ce cas réaliser du rétropédalage pour freiner la descente). Le maximum de hauteur est souhaité, environ au niveau des hanches.

### ■ Prise de position carpée à partir d'une position costale :

Passer le bras situé le long du corps au dessus de la surface pour arriver dans le prolongement du corps, tandis que le deuxième bras réalise une traction.

Prendre une position carpée avec une traction du bras situé dans le prolongement du corps en position costale, glisser les jambes serrées et tendues. Tirer sur les jambes.

### ■ Rétropédalage :

Mouvement alternatif des jambes qui permet de se déplacer debout, tête hors de l'eau, en avant, en arrière ou latéralement.

Les cuisses sont écartées, les tibias réalisent des circumductions vers l'intérieur autour du genou, avec les pieds "flexes". Le bassin doit être en rétroversion, les hanches sous la même ligne verticale que les épaules, le « plateau » (poitrine, épaules, nuque et tête) doit être parfaitement étiré.

Le maximum de hauteur est souhaité.

### ■ Saut de biche :

Saut avec appel des deux pieds ; le corps est cambré, une jambe pliée, pied en contact avec le genou de l'autre jambe, tandis que les bras sont en V en hauteur, légèrement en arrière.

### ■ Sortie rétropédalage :

Cette sortie débute en immersion, bonnet à la surface, les bras légèrement pliés sont en préparation devant la poitrine. les jambes peuvent exécuter un léger rétropédalage, le corps se redresse en rétropédalage, dos, tête, nuque étirée, en stabilisant à la hauteur maximum.

### ■ Sortie torpille par les pieds:

A partir d'une position verticale aux chevilles ou sous l'eau, remonter par les pieds, avec une poussée de bras dans le prolongement du corps, en réalisant des mouvements de torpille par les pieds pour sortir en position allongée sur le dos

■ **Temps** :

Un temps est égal à une seconde

■ **Traction** :

Le(s) bras part(ent) tendu(s) dans le prolongement du corps et arrive(nt) tendu(s) contre la(es) cuisse(s) (sauf précisions contraires).



# LES PARCOURS DES « MARSOUINS »

## EPREUVE II

### I - PRE-MARSOUIN

*- Parcours sur 20 m, comprenant 2 modules de 10 m.*

#### MODULE A

- Position debout sur la plage de départ, sauter en exécutant un pas en avant, bras le long du corps
- Remonter en surface avec une propulsion des jambes et prendre une position tonneau, tête au mur
- Prendre une position allongée sur le dos, et se déplacer en godille par les pieds jusqu'au repère des 10 m.

#### MODULE B

- Prendre une position tonneau, réaliser 1/2 tour à la surface [pour les parcours par 10 m, faire 1 tour en tonneau]
- Reprendre une position allongée sur le dos et se déplacer en godille par la tête sur 10 m, pour terminer la distance du Module B.



## II- MARSOUIN N°1

- *Parcours sur 25 m, comprenant 2 modules de 12,50 m.*

### MODULE A

- Position debout sur la plage de départ
- Exécuter une chandelle bras au dessus de la tête
- Poussée du mur, se laisser glisser le plus loin possible en position ventrale sans battement, avec les bras dans le prolongement du corps
- Traction des bras, ciseau des jambes en replaçant les bras dans le prolongement du corps et préparer une sortie rétropédalage.
- Sortie rétropédalage.
- Se déplacer en rétrpédalage avant, minimum 2 m , avec l'aide des mains
- Réaliser des brasses (nuque étirée, tête hors de l'eau) en tournant la tête à droite et gauche à chaque traction des bras et replacer la tête de face pendant l'extension des bras jusqu'aux 12,50 m.
- Se redresser en rétrpédalage.
- Effectuer 1/4 de tour vers la gauche

### MODULE B

- Prendre une position costale côté gauche à la surface [pour les parcours par 12,50 m, côté droit], et réaliser une traction du bras droit [pour les parcours par 12,50 m, bras gauche] pour arriver en position allongée sur le dos,
- Se déplacer en godille par la tête sur environ 3 m
- Réaliser un périlleux arrière groupé de façon dynamique
- S'allonger en position allongée sur le dos
- En se déplaçant en godille par la tête enchaîner les positions voilier droit, voilier gauche, voilier droit, voilier gauche de façon dynamique
- Tendre la jambe gauche en surface et terminer le Module B en godille par la tête.



### III - MARSOUIN N°2

*- Parcours sur 25 m, comprenant 2 modules de 12,50 m.*

#### MODULE A

- Position debout sur la plage de départ,
- Saut vertical en réalisant un groupé-dégroupé. Entrer dans l'eau bras à la verticale, jambes serrées
- Poussée du mur, se déplacer en battements, bras devant dans le prolongement du corps, se redresser sous l'eau pour préparer une sortie rétropédalage
- Sortie rétropédalage, puis exécuter 1/4 de tour à gauche
- Se déplacer en rétrópédalage latéral avec un mouvement de tête à droite, puis à gauche, et revenir tête de face (les bras servent d'appui afin d'améliorer l'exécution du rétrópédalage)
- Réaliser un ciseau de brasse pour prendre une position costale, côté gauche à la surface.
- Prise de position carpée
- Position verticale jambe droite pliée
- Descente verticale jambe pliée jusqu'à l'immersion complète
- Groupé - pivoté
- Avancée, pour préparer une poussée rétrópédalage.
- Poussée rétrópédalage
- Couler
- 1/4 de tour vers la droite sous l'eau
- Préparer une sortie rétrópédalage.
- Sortie rétrópédalage.
- Si nécessaire finir le Module A en rétrópédalage latéral.



## MODULE B

- Prise de position costale côté droit à la surface [pour les parcours par 12,50 m, position costale côté gauche à la surface]
- Traction du bras gauche [pour les parcours par 12,50 m, bras droit] pour arriver en position allongée sur le dos
- Se déplacer en godille par la tête, sur environ 3 mètres, puis prendre une position voilier droit
- Position ballet leg droit
- Faire glisser le tibia de la jambe gauche à la surface pour prendre une position flamenco de surface tout en continuant de se déplacer
- Position tonneau, puis 1/2 tour tibias en surface
- Basculer en périlleux arrière pour arriver en position groupée verticale (fesses à la surface)
- Tendre les jambes simultanément pour prendre une position grand écart antéro-postérieur, jambe droite devant
- Sortie promenade avant de façon dynamique
- Se redresser en rétropédalage de façon libre.
- 1/4 de tour pour se présenter face aux juges.
- Terminer si nécessaire le Module B en rétropédalage latéral.



## IV - MARSOUIN N°3

*- Parcours sur 25 m, comprenant 2 modules de 12,50 m-*

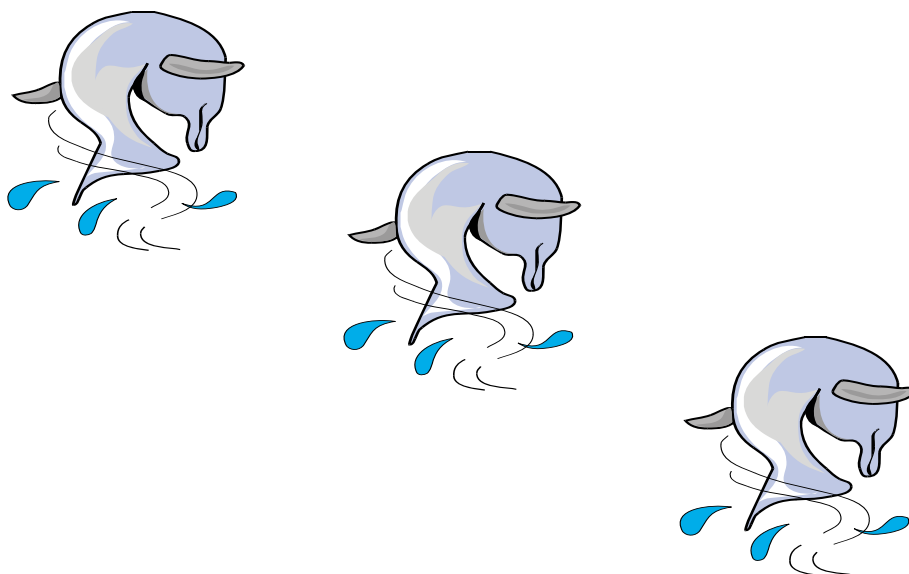
### MODULE A

- Prendre une position personnalisée de départ de ballet sur la plage face au bassin, exécuter un plongeon avant simple
- Effectuer une traction des bras pour réaliser un périlleux avant carpé partiel jusqu'à la position de préparation de poussée immergée (les jambes ne sont pas nécessairement perpendiculaires à la surface en position carpée arrière avant la poussée)
- Poussée barracuda, suivie d'une descente verticale.
- Sortie torpille par les pieds
- Se déplacer en torpille par les pieds
- Sans temps d'arrêt, exécuter un périlleux arrière groupé rapide pour sortir sur le ventre dans le sens du déplacement avec un ciseau de brasse, bras droit devant, épaules hors de l'eau.
- Se déplacer si nécessaire en kick pull kick pour terminer le Module A.
- Se redresser en rétropédalage de face

### MODULE B

- 1/2 tour vers la gauche, puis un ciseau de brasse avec un mouvement de tête sur la droite pour s'allonger sur le dos [pour les parcours par 12,50 m, ne pas faire de 1/2 tour en rétropédalage]
- En déplacement par la tête, enchaîner les positions, voilier droit en ramenant la tête au centre, voilier gauche, voilier droit
- Position ballet leg droit
- Position flamenco jambe droite tendue
- Changer de jambes pour prendre une position flamenco jambe gauche tendue
- Changer à nouveau de jambes pour prendre une position flamenco jambe droite tendue
- Ballet leg droit avec élévation des hanches vers le haut

- Grouper les genoux pour prendre une position groupée verticale ( fesses à la surface )
- Position verticale jambe droite pliée
- Descendre verticalement jusqu'au niveau des chevilles en rassemblant de façon dynamique
- Spire vers la gauche
- Descente verticale
- Groupé - pivoté
- Avancée pour préparer une poussée rétro pédalage
- Poussée rétro pédalage avec 1/4 de tour au maximum de la hauteur et stabiliser à la surface
- Se déplacer en rétro pédalage latéral avec des mouvements libres du bras opposé au sens du déplacement pour terminer le Module B ( l'autre bras sert d'appui afin d'améliorer l'exécution du rétro pédalage )
- Fixer la position finale à la hauteur maximale, minimum 2 temps.



## V - MARSOUIN N°4

- *Parcours sur 50 m, comprenant 4 modules de 12,50 m -*

### MODULE A

- Position debout sur la plage de départ, exécuter un saut de biche
- Ciseau de jambes, en replaçant les bras dans le prolongement du corps, traction de bras pour préparer une poussée rétropédalage
- Poussée rétropédalage avec une tête à droite au maximum de la hauteur, puis 1/4 de tour à gauche avec la tête à gauche dans la descente
- Replacer la tête de face en stabilisant en réthropédalage à la surface
- Ciseau de jambes pour prendre une position costale côté gauche à la surface
- Prise de carpi
- Position flamant rose, jambe gauche à la verticale
- Poser la jambe gauche tendue devant en pliant simultanément la jambe droite, tibia à la surface, genou contre genou
- Poussée écart : grand écart ouvert symétriquement, jambe droite devant
- Rassembler les jambes à la verticale, hauteur maximale souhaitée
- Descente verticale
- Groupé - pivoté
- Ciseau de jambes en replaçant les bras dans le prolongement du corps, suivi de battements
- Traction du bras droit pour arriver à une position costale, côté droit à la surface, élever le bras droit à la verticale doigts écartés, se déplacer en battements
- Poser le bras droit sur la hanche
- Se redresser avec 1/4 de tour à gauche (nuque étirée) en passant le bras légèrement plié juste au dessus de la surface, doigts écartés, arrivée coude à la surface
- ***Tendre le bras droit devant à 45°, doigts écartés en effectuant 1/4 de tour à gauche et poser le bras droit sur le côté***

### MODULE B

- Ciseau de jambes pour prendre une position costale côté gauche à la surface [pour les parcours par 12,50 m, position costale côté droit]
- Traction du bras droit pour se retrouver en position allongée sur le dos [ou bras gauche]

- En godille par la tête, position voilier gauche
- Position ballet leg gauche
- Descendre la jambe gauche pour prendre une position voilier droit
- Position ballet leg droit
- Mettre le pied de la jambe ballet leg en flexion puis en extension
- Tirer la jambe droite vers le haut en montant les hanches en surface
- Poser la jambe droite tendue vers l'arrière en carpé et en pliant simultanément la gauche genou contre genou
- En maintenant la position, plier la jambe droite et tendre la jambe gauche avec ¼ de tour
- En maintenant la position, plier la jambe gauche et tendre la jambe droite avec ¼ de tour dans le même sens que le précédent
- Rassembler pour prendre une position verticale
- Descente verticale
- Groupé - pivoté
- Avancée
- Si nécessaire terminer la distance du Module B en apnée .

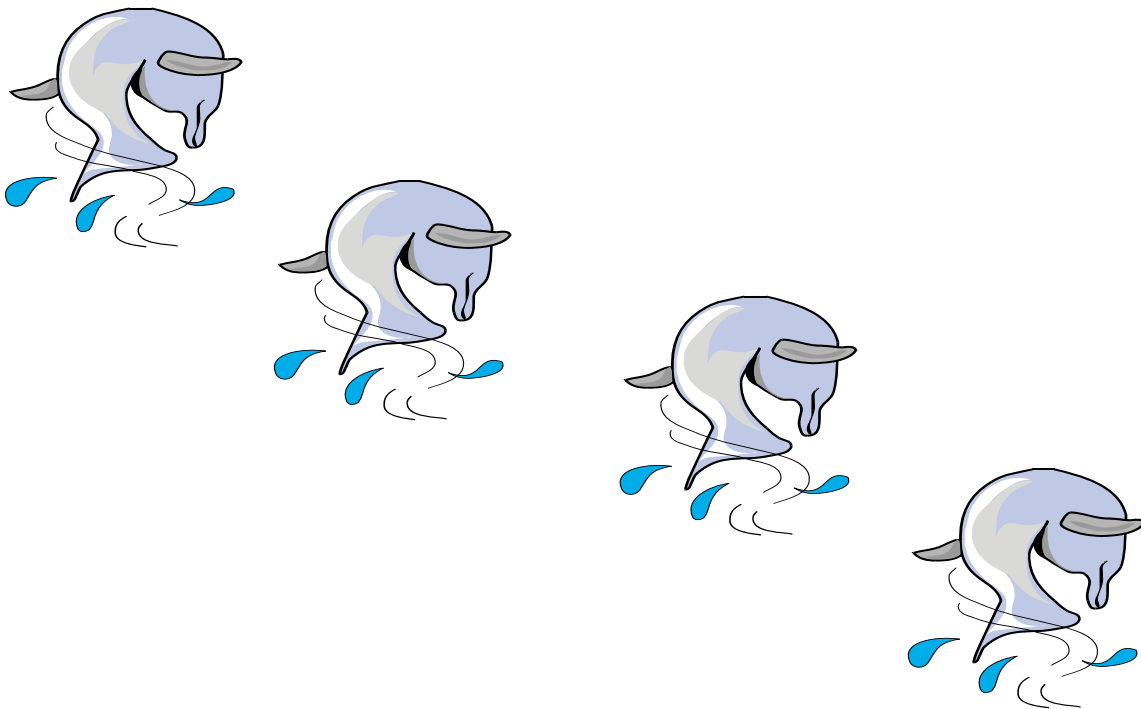
## MODULE C

- 1/4 de tour vers la gauche sous l'eau pour préparer une sortie rétro-pédalage
- Sortie rétro-pédalage et se déplacer en rétro-pédalage (environ 6 m) avec des mouvements de bras libres en incluant obligatoirement un passage des 2 bras levés au dessus de la tête.
- Poser les bras en surface
- Exécuter un ciseau de jambes pour arriver en position costale côté droit à la surface
- Passer le bras droit à la verticale pour arriver en position dorsale les 2 bras dans le prolongement du corps
- Début de l'Albatros jusqu'à la position carpée
- Position verticale jambe pliée de façon dynamique
- Rassembler en position verticale le plus haut possible avec une poussée des bras
- Descente verticale jusqu'aux chevilles
- Exécuter une petite ouverture jambe droite devant, jambe gauche derrière de façon dynamique
- Changement de jambes au même niveau
- Groupé - pivoté en s'immergeant

- Ciseau de jambe en replaçant les bras dans le prolongement du corps puis 1/2 tour pour se retrouver sur le dos
- Sortir en position allongée sur le dos en réalisant une traction de bras

## MODULE D

- [pour les parcours par 12,50 m, faire 1/2 tour en tonneau].
- Position voilier droit
- Position ballet leg droit
- En maintenant cette position, pivoter sur le côté gauche en amenant la jambe ballet leg à la surface (passage costal de la Tour Eiffel)
- Ramener la jambe droite à la surface en exécutant simultanément un passage en position ventrale tête dans l'eau
- Se déplacer en canoë (tête dans ou hors de l'eau)
- Lancer la jambe gauche vers la verticale tête dans l'eau puis la ramener rapidement pour se redresser en rétropédalage (étirement maximum)
- Ciseau en plaçant un bras devant, l'autre derrière
- Crawl polo si nécessaire pour terminer le Module D.



## VI - MARSOUIN N°5

- *Parcours sur 50 m, comprenant 4 modules de 12,50 m.-*

### MODULE A

- Position debout sur la plage de départ, face au bassin, exécuter 1/4 de tour puis réaliser un plongeon costal
- Se laisser glisser le plus loin possible en position ventrale sans battement, bras dans le prolongement du corps
- Traction des bras, ciseau de jambes pour préparer une poussée rétropédalage
- Poussée rétropédalage avec 1/4 de tour vers la gauche au maximum de la hauteur, stabiliser en rétrépédalage
- Lever le bras gauche à 45° latéralement (en passant plié près du corps, la main sortant de l'eau en premier)
- Se déplacer en rétrépédalage latéral vers la droite, lever le bras droit à 45° latéralement (en passant plié près du corps, la main sortant de l'eau en premier)
- Réaliser un tour vers la gauche en rétrépédalage, les deux bras levés à 45°
- Poser les deux bras en surface latéralement
- Ciseau de jambes, pour prendre une position costale, côté gauche à la surface
- Prise de carpé
- Plier la jambe gauche sur la cuisse gauche
- Position verticale jambe droite pliée
- Spire vers la gauche
- 1/2 tour vers la gauche en rassemblant
- Vrille rapide de 360°
- S'arrêter aux chevilles
- Sortie en torpille par les pieds
- Se déplacer en torpille par les pieds
- Exécuter un passage de la jambe droite au dessus de la tête sur un axe vertical (arc de 180°) **en pivotant vers la gauche**, le corps restant près de la surface puis préparer une sortie rétrépédalage
- Sortie rétrépédalage, face à la largeur, épaule gauche dans le sens du déplacement, tourner la tête à droite puis à gauche

## MODULE B

- Replacer les épaules et la tête dans l'axe pour arriver en rétro-pédalage de face [pour les parcours par 12,50 m, se replacer dans le sens du déplacement]
- Déplacement en rétro-pédalage avant
- Avancer l'épaule droite en reculant l'épaule gauche
- Avancer l'épaule gauche en reculant l'épaule droite
- Réaliser une répétition des mouvements précédents en accélérant le rythme
- Replacer les épaules dans l'axe
- Prendre une position costale côté droit à la surface,
- Exécuter une traction du bras gauche en prenant une position tonneau
- Prendre une position flamenco jambe gauche tendue
- Position double ballet leg et se déplacer par la tête sur environ 5m
- Position flamenco jambe droite tendue
- Faire glisser le tibia à la surface pour prendre une position ballet leg droit
- Étirer la jambe droite vers le haut tandis que le corps pivote à gauche pour prendre une position costale, jambe gauche pliée, puis se redresser en rétro-pédalage latéral, en descendant la jambe droite, épaule gauche dans le sens du déplacement
- Se déplacer en rétro-pédalage vers la gauche si nécessaire pour terminer le Module B.

## MODULE C

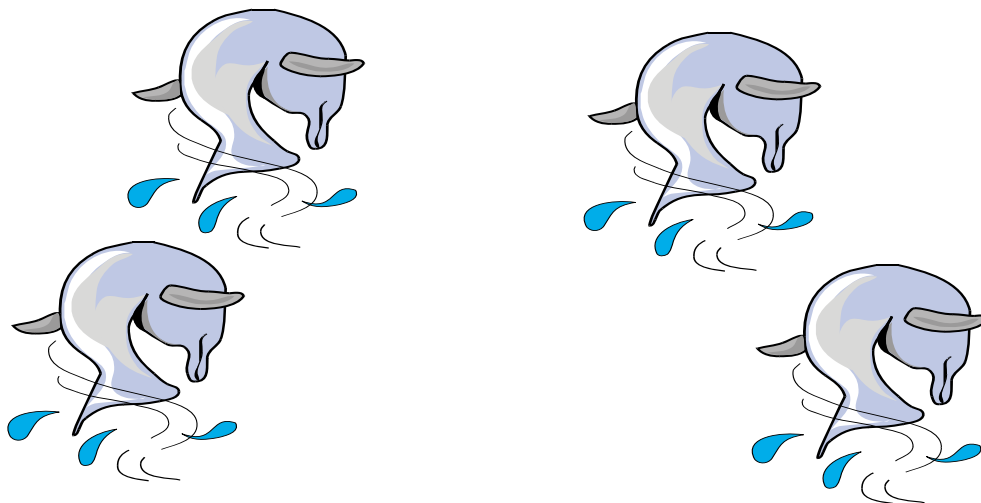
- Exécuter un ciseau de jambes pour prendre une position allongée sur le dos dans le sens du déplacement
- Lever les deux bras tendus à la verticale et se déplacer en battements sur 3 m
- Passer les bras au-dessus de la tête pour prendre une position cambrée de surface jambe droite pliée
- Lancer la jambe gauche tendue au dessus de la surface de l'eau en immergeant le corps et en se carpant
- Se placer en position flamenco jambe gauche tendue sous l'eau
- Exécuter la poussée verticale du héron jusqu'à la position verticale jambe droite pliée

- Descente verticale jambe pliée jusqu'à la cheville
- Vrille ascendante de 180° vers la gauche en rassemblant les jambes à la verticale
- Descente verticale
- Groupé - pivoté
- Avancée.
- Sortie rétropédalage de face
- Se déplacer jusqu'à la fin du Module C en rétropédalage de face, si nécessaire

## MODULE D

[pour les parcours par 12,50 m faire un 1/2 tour en rétropédalage]

- Réaliser 3 Kick pull kick
- Pivoter sur un axe horizontal vers la droite pour prendre une position costale côté droit à la surface
- Prise de carpé
- Exécuter une promenade avant rapide
- Se déplacer en torpille par les pieds
- Périlleux arrière groupé rapide suivi d'une préparation sortie rétropédalage face au jury
- Sortie rétropédalage puis avancer jusqu'au mur, si nécessaire avec des mouvements de bras libres
- Terminer avec un bras de ballet, position tenue et étirée, minimum 2 temps.



## VII - MARSOUIN N°6

### - Parcours sur 50 m, comprenant 4 modules de 12,50 m-

#### MODULE A

- En position debout, réaliser une entrée libre de ballet acrobatique au choix (saut périlleux, roue, rondade, saut groupé, cosaque, carpé, chandelle 1 tour ...)
- Selon l'entrée, poussée du mur, ou autre type de propulsion
- Glisser en position ventrale sans battement, bras dans le prolongement du corps
- Traction des bras pour réaliser une position carpée avant en immersion
- Lever les jambes pour prendre une position verticale en immersion
- 1/4 de tour vers la gauche
- Ouvrir les jambes en se déplaçant vers la gauche, en glissant les pieds à la surface, pour arriver en position grand écart facial
- A une hauteur constante, se déplacer vers la gauche sur environ 2 m
- Rassembler les jambes à la verticale de façon dynamique
- 1/2 tour vers la gauche
- 3/4 de vrille descendante vers la droite
- S'arrêter aux chevilles
- Sortie torpille par les pieds
- Se déplacer en torpille par les pieds jusqu'à la fin du module A.

#### MODULE B

[pour les parcours par 12, 50 m, faire 1/2 tour en position tonneau, puis se replacer en torpille]

- En maintenant le déplacement en torpille par les pieds, lever la jambe droite en position ballet leg hors bord passage plié tendu
- Se déplacer en torpille ballet leg hors bord sur environ 3 m
- Réaliser un groupé vertical (fesses en surface)
- Position flamant rose jambe gauche à la verticale
- Position verticale jambe droite pliée
- Rassembler verticalement au maximum de la hauteur en réalisant une poussée des bras
- Descendre aux chevilles

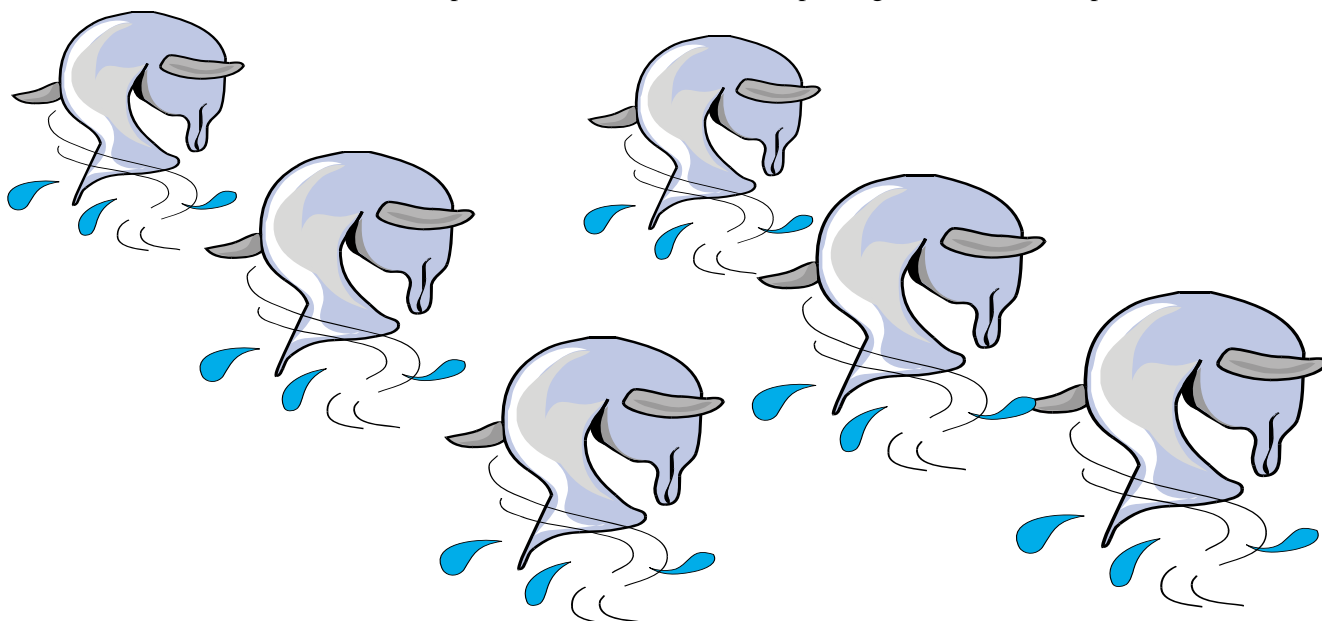
- Exécuter une petite ouverture jambe gauche devant, jambe droite derrière
- Spire vers la gauche en changeant de jambes (jambe droite devant, jambe gauche derrière)
- Changer de jambe pour arriver jambe gauche devant, jambe droite derrière
- Spire vers la gauche en changeant de jambes (jambe droite devant, jambe gauche derrière)
- Groupé-pivoté
- Avancée pour préparer une poussée rétropédalage
- Poussée rétropédalage : la majeure partie du corps sortant rapidement, la tête la première, au-dessus de la surface de l'eau, les deux bras doivent être levés au-dessus de la surface tandis que le corps atteint une hauteur maximale
- Couler, en immersion, réaliser 1/4 de tour vers la gauche,
- Sortie rétropédalage
- Préparer les deux mains , poings fermés devant la poitrine, niveau de l'eau aux poignets
- Tendre les bras à la verticale collés aux oreilles, paumes vers l'avant, doigts écartés
- Dans cette position se déplacer en rétropédalage latéral vers la droite jusqu'à la fin du Module B

## MODULE C

- Poser les deux bras latéralement, plier les bras devant la poitrine puis réaliser un ciseau de jambes avec une extension de bras pour prendre une position costale, côté droit en surface
- Réaliser une traction du bras gauche pour prendre une position allongée sur le dos
- Lever la jambe droite tendue pour prendre une position ballet leg droit
- Position flamenco jambe droite tendue
- Position double ballet leg et se déplacer dans cette position sur environ 5 m
- Basculer vers l'arrière en carpé jambe droite tendue, jambe gauche pliée, genou contre genou
- 1/4 de tour vers la gauche en prenant une position verticale jambe droite pliée
- Vrille combinée avec extension de la jambe droite pour rejoindre la jambe gauche lors de la descente. Replier la jambe droite pour atteindre une position verticale jambe droite pliée lors de la montée
- Descente verticale en maintenant la position jambe pliée
- Groupé-pivoté, en se replaçant dans le sens du déplacement, ciseau, avec extension des bras dans le prolongement du corps, traction du bras gauche pour sortir en position costale, côté gauche en surface
- Lever le bras gauche à la verticale, doigts écartés
- Se déplacer en battements, dans cette position jusqu'à la fin du Module C
- Ramener les jambes près du corps
- Etirer le bras vers le haut avec un ciseau de brasse, puis couler

## MODULE D

- 1/4 tour vers la droite [pour les parcours par 12,50 m, faire 1/4 de tour vers la gauche]
- Ciseau de jambes en replaçant les bras dans le prolongement du corps, en position ventrale
- Traction des bras tandis que le corps bascule vers l'avant pour réaliser un périlleux avant carpé partiel jusqu'à la position de préparation de poussée immergée (les jambes ne sont pas nécessairement perpendiculaires à la surface en carpé arrière avant la poussée)
- Poussée écart : réaliser une poussée en position verticale, suivie d'un rapide grand écart pour retrouver la position verticale à une hauteur maximale. Terminer par une descente verticale au même rythme que la poussée
- Groupé - pivoté
- Avancée
- Traction du bras droit pour sortir en position costale, côté droit à la surface
- Prise de position carpée
- Flamant rose jambe droite verticale
- Monter la jambe gauche pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface pour arriver en position château jambe droite verticale
- Poser la jambe droite en positon cambrée de surface
- Sortie dorsale cambrée
- Se redresser librement en rétropédalage et si nécessaire finir le Module D en rétropédalage avant
- Terminer avec un bras de ballet, position tenue et étirée en rétropédalage, minimum 2 temps.



# LA GYMNASTIQUE DES MARSOUINS

## EPREUVE IV

Cette épreuve a pour but:

- de latéraliser, coordonner, assouplir, tonifier... ;
- de donner l'exactitude du placement des ceintures, des articulations, des segments ;
- de rechercher différents équilibres posturaux vers des trajectoires variées afin de solliciter des comportements nécessaires à la natation synchronisée.

### I - PRE-MARSOUIN

#### ELEMENT : VOILIER ALTERNATIF

##### DESCRIPTIF

En position allongée sur le dos, tête, épaules et talons surélevés sur des planches (fesses décollées du sol, *hanches à l'horizontale*, sans appui des bras) réaliser un voilier alternatif (8 temps par jambe) : *l'orteil glisse à l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à ce que la cuisse soit perpendiculaire au sol.*

##### OBJECTIFS

Etirement du corps sur une ligne horizontale par un gainage, c'est à dire une utilisation des groupes musculaires antérieurs et postérieurs.

### II – MARSOUIN N°1

#### ELEMENT N°1 : BALLETT LEG ALTERNATIF

##### DESCRIPTIF

En position allongée sur le dos, tête, épaules et talons surélevés sur des planches (fesses décollées du sol, *hanches à l'horizontale*, sans appui des bras) réaliser un ballet leg alternatif.

##### OBJECTIFS

Etirement du corps (triangle tête / épaules), alignement des segments sur une ligne horizontale et verticale, prise de conscience de l'angle droit, extension des membres inférieurs.

#### ELEMENT N°2 : SAUT VERTICAL DEMI TOUR

##### DESCRIPTIF

En position debout, réaliser un saut vertical 1/2 tour avec l'aide des bras.  
(Monter les bras par devant, les redescendre sur les côtés)

##### OBJECTIFS

Tonicité, gainage, coordination, détente, énergie et stabilité.

### III – MARSOUIN N°2

#### **ELEMENT N°1 : GRAND ECART**

##### **DESCRIPTIF**

Grand écart antéro-postérieur, *cuisses au sol*, mains au sol autorisées

##### **OBJECTIFS**

Souplesse, placement des hanches, placement des jambes dans l'axe antero-postérieur, extension des membres inférieurs.

#### **ELEMENT N°2 : LE CHAT**

##### **DESCRIPTIF**

En position à genoux mains au sol, cuisses et bras perpendiculaires au sol, dos rond, dos creux à faire 2 fois. Revenir en dos plat et faire l'étirement du chat (poitrine le plus près possible du sol, étirement des bras vers l'avant) et dans le prolongement des épaules.

##### **OBJECTIFS**

Contrôle de la bascule et du placement du bassin, enroulement et déroulement de la colonne vertébrale.

### IV – MARSOUIN N°3

#### **ELEMENT N°1 : CHANDELLE**

##### **DESCRIPTIF**

En position groupée, assise, mains aux genoux, rouler rapidement en arrière pour monter une chandelle. Maintenir cette position 4 temps avec l'aide des mains sous les hanches si nécessaire.

##### **OBJECTIFS**

Dérouler du corps, placement vertical, gainage.

#### **ELEMENT N°2 : MOBILISATION DU BASSIN**

##### **DESCRIPTIF**

En position debout, genoux fléchis, exécuter 2 fois une antéversion et rétroversion du bassin. Enchaîner avec une élévation sur 1/2 pointes, bras à la verticale, tenue 4 temps.

##### **OBJECTIFS**

Prise de conscience de la mobilité et du placement du bassin puis recherche d'équilibre vertical.

## V – MARSOUIN N°4

### ELEMENT N°1 : ECARTS

#### DESCRIPTIF

Se présenter en position debout

- Réaliser un grand écart antéro-postérieur, maintenir cette position durant 4 temps.
  - Enchaîner un grand écart facial, maintenir cette position durant 4 temps.
  - Enchaîner avec un grand écart antéro-postérieur de l'autre jambe, maintenir cette position durant 4 temps.
- (Les mains peuvent servir d'appui pour passer d'une position à l'autre)

Cependant au moins un des deux grands écarts antéro-postérieurs doit être réalisé les cuisses parfaitement au sol sans l'aide des mains.

#### OBJECTIFS

Souplesse des hanches, précision des 3 écarts (*cuisses au sol*).

### ELEMENT N°2 : SAUTS

#### DESCRIPTIF

Se présenter en position debout, enchaîner 3 sauts différents au choix, (saut groupé, écart, grand jeté, facial, carpé, chat, biche, cosaque, etc.).

#### OBJECTIFS

Impulsion, détente, placement du corps en suspension, clarté des sauts, coordination, maîtrise des réceptions.

## VI – MARSOUIN N°5

### ELEMENT N°1 : EQUILIBRE FESSIER

#### DESCRIPTIF

Prendre une position assise, *jambes pliées*, mains en appui.

Monter un équilibre fessier jambes serrées et tendues à **45° au moins**, dos plat, bras *latéraux* à l'horizontale, nuque étirée.

Maintenir cette position 4 temps.

#### OBJECTIFS

Travail des abdominaux.

### ELEMENT N°2 : GRANDS BATTEMENTS

#### DESCRIPTIF

Prendre une position debout, placer les bras latéralement et horizontalement,

Tendre une jambe en arrière, pointe de pied au sol.

Exécuter 2 lancés de jambe tendue en avant, à une hauteur maximale : dos étiré, sans mouvement du corps vers l'avant.

Poser la jambe, et préparer l'autre pour exécuter 2 lancés, de même manière que l'autre jambe.

#### OBJECTIFS

Gainage corporel, énergie, placement du corps.

## VII – MARSOUIN N°6

### ELEMENT : MINI ENCHAÎNEMENT

#### DESCRIPTIF

- Se présenter debout.
- Exécuter un pas en avant puis lever une jambe vers l'arrière, à l'horizontale, le corps en position cambrée.
- 3 pas sur 1/2 pointes, exécuter un tour au choix (enveloppé, naturel) sur un pied
- Saut en extension avec appel deux pieds, arrivée en position accroupie
- Passer en appui facial sur les mains, bras tendus (extension du corps et des jambes vers l'arrière)
- Demi-tour sur un axe horizontal en appui dorsal et continuer la rotation dans le même sens pour revenir en appui ventral.
- Reprendre la position accroupie, et passer en grand écart antéro-postérieur, rester 4 temps sans appui des mains.

#### OBJECTIFS

Mémorisation, coordination, détente, tonicité, gainage, équilibre, souplesse...