

III - PROGRAMME DES MARSOUINS

MARSOUINS	EPREUVE I Natation Course	EPREUVE II Parcours	EPREUVE III Positions, Figures	EPREUVE IV <i>Gymnastique</i>
	Selon Règles FINA		Deux exercices tirés au sort	
PRE-MARSOUIN	50 m Nage Libre	20 m	1 - <u>Position allongée sur le dos avec godille de maintien</u> (8 temps) AnII 1 2 - <u>Position ventrale, visage dans l'eau avec ou sans support flottant tenu dans chaque main</u> (8 temps) AnII 2	<u>Voilier alternatif :</u> 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.
MARSOUIN N°1	100 m Nage Libre	25 m	1 - <u>Périlleux arrière groupé</u> 310 2 - <u>Au mur fin de la figure saut périlleux avant carpé</u> 320 (les 4 derniers dessins du règlement FINA) 3 - 12m50 déplacement : « Canoë », visage dans l'eau ou hors de l'eau.	<u>Elément n°1 - Ballet-leg alternatif :</u> 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. <u>Elément n°2 - Saut vertical demi-tour :</u> En position debout, réaliser un saut vertical ½ tour avec l'aide des bras. (Monter les bras par devant, les redescendre sur les côtés)
MARSOUIN N°2	100 m Brasse	25 m	1 - <u>Montée du ballet leg tenu</u> (4 temps) AnIII 1 2 - <u>Coup de pied à la lune jusqu'au groupé vertical</u> 311 3 - <u>Prise de carpé avant</u> AnIII 3 4 - <u>Verticale en flottaison passive</u> (chevilles minimum) AnII 6 5 - 12m50 déplacement : « Moulin à eau »	<u>Elément n°1 – Grand-écart antéro-postérieur :</u> Grand écart, <i>cuisses au sol</i> , mains au sol autorisées. <u>Elément n°2 – Le chat :</u> 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).

III - PROGRAMME DES MARSOUINS

MARSOUINS	EPREUVE I Natation Course	EPREUVE II Parcours	EPREUVE III Positions, Figures	EPREUVE IV Gymnastique
	Selon Règles FINA		Deux exercices tirés au sort	
MARSOUIN N°3	100 m 4 nages	25 m	1 - <u>Sortie promenade avant</u> AnIII 5a 2 - <u>Position verticale + descente verticale</u> An II6 + AnIII9 3 - <u>Poussée barracuda à partir du carpe arrière</u> AnIII8 4 - <u>Poisson-scie jusqu'à la position cambrée de surface jambe pliée</u> 401 5 - 12m50 déplacement : « Torpille envers » par la tête.	<p><u>Elément n°1 - Chandelle :</u> 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.</p> <p><u>Elément n°2 – Mobilisation du bassin :</u> En position debout, genoux fléchis, exécuter 2 fois une antéversion et rétroversion du bassin. Enchaîner avec une élévation sur ½ pointes, bras à la verticale, tenue 4 temps.</p>
MARSOUIN N°4	200 m Nage Libre en moins de 4'30	50 m	1 - <u>Subalina jusqu'au flamant rose</u> 322 2 - <u>Flamant rose (AnII7), rassemblé verticale, vrille 180° (AnIII11d)</u> 3 - <u>Tour eiffel jusqu'au flamant rose</u> 125 4 - 12m50 déplacement : « Ballet leg tenu » par la tête.	<p><u>Elément n°1 - Ecarts :</u> 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 2 grands écarts antéro-postérieurs doit être réalisé les cuisses parfaitement au sol, sans l'aide des mains.</p> <p><u>Elément n°2 - Sauts :</u> Se présenter en position debout, enchaîner 3 sauts différents au choix, (saut groupé, écart, grand jeté, facial, carpe, chat, biche, cosaque, etc...)</p>

III - PROGRAMME DES MARSOUINS

MARSOUINS	EPREUVE I Natation Course	EPREUVE II Parcours	EPREUVE III Positions, Figures	EPREUVE IV Gymnastique
	Selon Règles FINA		Deux exercices tirés au sort	
MARSOUIN N°5	200 m 4 Nages en moins de 4'45	50 m	1 - <u>Coup de pied a la lune grand écart</u> 312 2 - <u>Tour Eiffel promenade</u> 128 3 - <u>Marsouin vrille continue</u> 355h 4 - <u>Catalina renversé</u> 345	<p><u>Elément n°1 – Equilibre fessier :</u> 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.</p> <p><u>Elément n°2 – Grands battements :</u> 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 jambe pour exécuter 2 lancés, de même manière que l'autre jambe.</p>
MARSOUIN N°6	400 m Nage Libre en moins de 7'30	50 m	1 – <u>Nova Spire</u> 423c 2 – <u>Hélicoptère</u> 118 3 – <u>Béluga</u> 347 4 – <u>Barracuda Spire</u> 301c	<p><u>Mini enchaînement :</u> 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 ½ pointes, exécuter 1 tour au choix (enveloppé, naturel) sur un pied Saut en extension avec appel 2 pieds, arrivée en position accroupie. Passer en appui facial sur les mains, bras tendus (extension du corps et des jambes vers l'arrière) ½ 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.</p>