

LOGIQUE :

Cette variation définit les acquisitions fondamentales minimums attendues pour ce niveau.

Les notions clefs qui ont guidé la construction de cette variation sont les suivantes :

- la verticalité
- le centre
- le poids de corps et l'utilisation des différentes énergies

La qualité d'énergie exigée sur chacun des mouvements est au centre de cette variation. Les énergies demandées relient les mouvements les uns aux autres, donnent à cette variation sa cohérence, son unité. Elles permettent d'articuler en permanence les dimensions « technique » et « artistique » indissociables qui font la spécificité de la natation synchronisée. Dans la conception de cette variation, la nageuse n'est pas considérée comme une exécutante mais comme une actrice, une interprète qui joue avec son corps, les possibilités de mouvements dans l'espace et dans les énergies.

Le rythme de cette variation est lent, mais la diversité des énergies est présente.

Aucune difficulté technique du répertoire de la danse (arabesque, grands battements, sauts, tours,...) ne sont exigées, pas plus que la recherche de forme esthétique. A l'inverse, les éléments sont liés entre eux grâce à une conception qui impose à la nageuse d'avoir compris et senti les mouvements et de pouvoir lors de l'épreuve les rendre lisibles aux juges et spectateurs dans le respect des critères définis dans le tableau ci-joint.

Cette variation n'implique pas la compétence d'un professeur de danse. Elle est accessible aux entraîneurs formés aux notions essentielles du mouvement.

Aussi, cette variation peut- être travaillée sur une plage de piscine, mais un sol plus adapté reste préconisé.

EVALUATION

Note globale - avoir 5,5 de moyenne

Note fondamentale : Avoir 5,5/10 sur chaque tâche.

JURYS :

1 jury global: 3 juges

1 jury fondamental: 3 juges

NOTE GLOBALE : tous les jugements se font du point de vue de la perfection.

Une seule note globale prenant en compte les critères suivants : qualité des énergies, justesse des appuis, des placements, des trajectoires, interprétation, regard, présence. Des critères précis pour chacune des tâches sont définis dans le tableau ci - dessous.

NOTE FONDAMENTALE :

6 tâches « fondamentales » sont définies dans la variation.

Chaque critère d'exécution est incontournable pour l'obtention de la note fondamentale minimum de 6/10. Plusieurs critères sont définis par tâche. La note que le juge attribue pour une tâche donnée prend en compte l'ensemble des critères.

0 à 5,4 = niveau correspondant à l'objectif minimum recherché

5,5 = objectif minimum recherché atteint. Cf critères définis dans le tableau pour chacune des tâches.

5,6 à 10 = Objectif recherché atteint et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10).

Tenue exigée des nageuses: Tenue qui colle au corps et cheveux attachés.

A partir du 15 Juillet, une séquence vidéo de présentation de l'épreuve « danse acquisition » sera téléchargeable sur le site de la FFN.

Le texte ci-dessous ainsi que le choix des 6 tâches fondamentales sera finalisé pour le début de saison.

Ce texte descriptif est provisoire, il complète la vidéo et précise les critères de réussite sur chacune des tâches.

Cette variation se décompose en 7 séquences et en 20 tâches ou mouvements. Toutefois, seulement 6 d'entre elles seront définies comme tâches « fondamentale ».

Séq.	Tâche	Compétences – objectifs	Observables – actions clefs – description	Critères de réussite
1	1 Transfert avant : sur différentes énergies. Energie du mouvement : continue, décélérée, accélérée, lourd-léger.	<ul style="list-style-type: none"> Préserver la verticalité Donner à la marche une qualité dansée, artistique Etre en état de corps : état de disponibilité corporelle pour contrôler l'équilibre et maîtriser de son poids de corps, Avoir intégré les 4 énergies demandées 	<p>Démarrer pied droit – 3 pas sur chaque énergie</p> <p>Direction : 3 premières énergies : en ligne droit , le lourd léger : en diagonale.</p> <ul style="list-style-type: none"> Marche en posant pointe de pieds en premier, Talon dirigé vers l'avant lors de la pose du pied. Les 4 énergies : continue, décélérée, accélérée, lourd-léger sont clairement identifiables durant les 3 pas. Le regard est doux (regard centré sur un point sans oublier l'extérieur) Le corps s'engage dans sa totalité dans l'énergie demandée et tout le corps passe au-dessus de l'appui. (il n'y a pas que le pieds qui avance). Bras tenus, présents le long du corps sans tension. 	<ul style="list-style-type: none"> Les 4 énergies sont identifiables dans l'ordre : continue, décélérée, accélérée, lourd-léger. Verticalité du corps
	2 1-2 : Suspension sur 2 pieds avec port de bras Energie du mouvement : léger	<ul style="list-style-type: none"> préserver la verticalité maîtriser le transfert du poids du corps d'un pied sur deux. Maîtriser le déplacement du centre de gravité de bas en haut 	<ul style="list-style-type: none"> Dans la continuité, le 3^{ème} et dernier pas pied gauche devant, sur l'énergie « lourd - léger » est moins ample et permet à la nageuse de placer le poids du corps au milieu des pieds. Les pieds passent à plat au sol, puis le corps s'élève jusqu'à suspension sur ½ pointes . Bras, tête, regard accompagnent le mouvement d'élévation Lorsque les bras atteignent la hauteur des épaules, le regard prolonge la trajectoire et s'arrête dans la diagonale haute. 	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité - alignement Bassin au milieu des pieds Energie du mouvement : « léger »
2	3 Battements cloche jambe droite et rond de jambe droite <ul style="list-style-type: none"> Energie : accélérée Energie : continue sur le rond de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Allonger la jambe de terre Allonger le corps au - dessus de la jambe de terre Mobiliser la jambe dans l'articulation de la hanche 	<p>L'action commence par un ramassé en petite première anatomique pour dégager la jambe droite devant dans l'accélération.</p> <p><u>Battements « cloche » :</u> (devant-derrrière-devant)</p> <ul style="list-style-type: none"> au moment où le pied reprend contact avec le sol, brosser le sol au passage en première ; le pied est relâché sur cette transition. <p><u>Rond de jambe en dehors et raz du sol :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ouverture (rotation externe) de la jambe dans la hanche durant les ronds de jambe avec passage bras couronne <p>Le mouvement se termine en petite première anatomique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Stabilité sur l'axe vertical Jambes en extension Les 2 énergies sont identifiables : « accélérée » sur les battements cloches, « continue » sur le rond de jambe.
3	4 Passage au sol <ul style="list-style-type: none"> Energie : accélérée 	Contrôler la chute de son corps par la maîtrise du son poids, de son centre.	<ul style="list-style-type: none"> L'énergie de la chute est contrôlée de la position debout à position allongée sur le dos jusqu'au contrôle des extrémités qui finissent le mouvement. Accélération est plus importante lorsque le bassin est proche du sol Poser les mains au sol lorsque le bassin est proche du sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Contrôle de la chute jusqu'à la position dorsale Le mouvement est accéléré
	5 Position allongée sur le dos	<ul style="list-style-type: none"> aligner ses segments, extension maximum du corps contrôle des extrémités centre dans le sol 	<ul style="list-style-type: none"> le corps s'allonge au sol sur la fin de l' accélération jusqu'à l'extension des bras et pieds flex, jambes serrées 	<ul style="list-style-type: none"> Prise de position rapide en fin d'accélération Corps aligné, en extension de la tête aux pieds, bas du dos dans le sol. Jambes serrées

	6	Prendre une position groupée en équilibre sur l'arrière des fessiers et en appuis sur les pointes de pieds <ul style="list-style-type: none"> Energie : accélérée 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser la vitesse de l'accélération 	<ul style="list-style-type: none"> le mouvement est accéléré et commence par un enroulé u haut du corps bras – tête –haut du dos – jambes – bassin. 	<ul style="list-style-type: none"> Contrôle des extrémités mains et pieds Mouvement « accéléré » Mouvement d'enroulé par le haut du corps
	7	Au sol, assis sur les ischions, développer des 2 jambes vers l'extension <ul style="list-style-type: none"> Energie : continue 	<ul style="list-style-type: none"> S'équilibrer autour du centre, aligner les hanches Placer et allonger la partie lombaire. allonger la partie postérieure des jambes (éloignement du point d'insertion) 	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur les ischions, genoux fléchis, mains derrière les cuisses Allonger le dos : des ischions jusqu'à la nuque, en particulier la partie lombaire, solidité au niveau de la taille L'allongement des jambes visé, n'est possible que si les cuisses restent près du ventre durant l'extension des jambes. Les avant-bras s'entrecroisent derrière les cuisses. 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilité dans la position Les cuisses près du ventre Allongement des jambes proche de l'extension (l'extension n'est pas obligatoire) Energie « continue »
4	8	Transition pour se relever Energie : décélérée	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser le poids de son corps et l'énergie du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> La jambe droite croise vite au dessus de la cuisse gauche L'action se termine debout pieds à plat, poids du corps sur la jambe droite , et pied gauche pointé derrière, bras présents tenus devant. 	<ul style="list-style-type: none"> Le mouvement « décéléré » Arrivée stable verticale
	9	Suspension sur ½ pointe, pied droit. <ul style="list-style-type: none"> Energie : léger et sur la montée des bras, et accélérée sur le relevé ½ pointes 	<ul style="list-style-type: none"> Préserver la verticalité en appui sur un pied Retrouver l'empilement (bassin-cage thoracique-épaules-tête) au dessus de la jambe de terre. 	<ul style="list-style-type: none"> Elever les 2 bras sur l'énergie « léger »et prolonger le mouvement par une suspension sur ½ pointes prise sur une accélération. Allonger la jambe d'appui S'élever au dessus de la jambe de terre. Relâcher la jambe pas le corps. 	<ul style="list-style-type: none"> Suspension verticale sur ½ pointe. Respect des 2 énergies : léger / bras, et accéléré sur suspension. Stabilité a jambe gauche est libre (sans appui au sol)
5	10	Transfert avant, suivi d'une suspension <ul style="list-style-type: none"> Energie : lourd-léger 	<ul style="list-style-type: none"> Transfert poids de corps vers l'avant, et sur le coté. d'une position seconde vers une autre . Conscience du centre S'équilibrer sur une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> La jambe gauche qui était en arrière sur la suspension passe devant sur l'énergie « lourd », puis sur le corps est en suspension sur le coté gauche, la jambe droite libre, sur l'énergie « léger ». Passage par le grand plié, le centre s'approche du sol sur l'énergie « lourd », et transfert du poids du corps sur la jambe droite pour être suspension du coté droit sur énergie « léger ». Puis terminer ce mouvement sur un grand plié en seconde anatomique, poids au centre, genoux au - dessus des orteils. 	<ul style="list-style-type: none"> Energie « lourd-léger » coordonnée aux mouvements grand plié au centre et suspension à gauche et à droite. Garder l'équilibre et appui stable à chaque transfert.
	11	Isolation buste sur grand plié en seconde anatomique <ul style="list-style-type: none"> Energie : lourd-léger sur isolation taille Energie continue sur grande circumduction. 	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité Consolider le centre Mobilité du haut du corps à partir de la taille Dissociation haut du corps/ bas du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Image de l'arbre : le centre est enraciné, le bassin est bas, proche de l'horizontale et reste au même niveau. Liberté de mouvement du haut du corps. Hanches de face, genoux au- dessus des orteils 1^{er} mouvement de la taille, du centre vers le coté sur énergie « lourd-léger ». Le lourd est en bas, le poids du bras ramène le bras vers le bas et le centre, le léger élève le bras en suspension sur les cotés. Le regard suit la main. Mouvement de circumduction (rotation autour d'un point = centre) sur énergie continue. Le buste et bras dessinent un cercle sur énergie continue, les bras sont allongés et parallèles sans être 	<ul style="list-style-type: none"> Position stable : centre placé, enraciné, Haut du corps libéré Energies : lourd-léger sur isolation taille et continue sur la circumduction.

			tendus. Le regard suit le mouvement.		
	12	Isolation côtes Energie : continue	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité Renforcer le centre : placement du bassin Mobiliser les côtes, la cage thoracique. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement d'avancée et de recul de la cage thoracique en repassant par le milieu Pieds en seconde anatomique Ne pas confondre mouvements des épaules et mouvement de la cage thoracique. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement des côtes avant arrière Le bassin reste placé
	13	fermeture tronc/ bassin « carapé » avec coordination bras Energie : continue	<ul style="list-style-type: none"> plier son corps au niveau des hanches en conservant le dos plat coordonner un mouvement du buste avec un mouvement des bras et des doigts conscience des extrémités (fluidité doigts) 	<ul style="list-style-type: none"> Pieds parallèles, jambes écartées un peu plus que la largeur des épaules; le mouvement s'effectue dos plat La pliure est au niveau des hanches et non des cuisses ou du dos. Contrôle de l'énergie et des extrémités 	L'horizontalité n'est pas prioritaire, les critères prioritaires sont : <ul style="list-style-type: none"> cassure au niveau des hanches dos plat continuité-fluidité
	14	Colonne « serpent » : 3 mouvements Energie : lourd-leger	<ul style="list-style-type: none"> mobiliser la colonne vertébrale placer le centre - libérer le haut du corps (liberté de mouvement) verticalité - empilement – conscience de la colonne 	<ul style="list-style-type: none"> Depuis une position jambe écartée, relâcher les bras tandis que le bassin entraîne la colonne vertébrale jusqu'à la nuque. La tête suit le mouvement sans lâcher la nuque. Le mouvement commence par le bassin qui entraîne les genoux vers l'avant au dessus des orteils, une poussée par des pieds et entraîne la colonne , puis le mouvement recommence : 3 mouvements . Les genoux restent souples 	<ul style="list-style-type: none"> Rester en équilibre au dessus des pieds Mouvements « serpent » de la colonne vertébrale.
6	15	Course en reculant sur trajectoire en « S » Energie : Décélérée	<ul style="list-style-type: none"> Espace arrière sans le regard dans la direction 	<ul style="list-style-type: none"> Commencer la boucle, dos au jury Tout le corps recule et s'oriente avec les yeux des omoplates, présence dans les bras. 	<ul style="list-style-type: none"> le corps au dessus des appuis verticalité Energie décélérée
	16	Rotation - Direction Energie : rebond = fort-doux	<ul style="list-style-type: none"> Médian du corps : conscience des 2 moitiés du corps Tourner avec les 2 côtés Symétrie - latéralité Verticalité /rotation/directions Ouverture/ fermeture des hanches et coordination bras – jambe 	<ul style="list-style-type: none"> ouverture au ¼ de tour sur plié et énergie « fort » et allonger les jambes en fermant dans un axe sur énergie « doux ». ¼ à droite, revenir, ¼ à gauche, revenir. Empilement pieds – bassin - cage - épaules - tête. Les bras allongés mais pas tendus sur le « doux » (ouverture) et arrondis sur le « fort » (centre). Le pied glisse à plat dans le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité – empilement Energie : fort-doux
	17	Retiré et tour relevé Energie : le retiré sur accéléré et le relevé décéléré. (Fin du décéléré sur le plié).	<ul style="list-style-type: none"> Equilibre- verticalité Symétrie - latéralité Repousse du sol Poids - Suspension 	<ul style="list-style-type: none"> Retiré jambe droite pliée, pied plat et jambe en extension. Ce mouvement de retiré est accéléré. Revenir pieds plats au sol, jambes fléchies durant l'accélération, pour repousser du sol. Ce temps de retour pieds au sol est court (moins de temps possible en bas, le maximum en haut= rebond) L'accélération se termine sur le relevé sur ½ pointe, en suspension. Puis, ralonger la jambe en décélérant jusqu'au posé jambes fléchies, 	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité – empilement Sur place Energies : « accélère » du retiré jusqu'à la suspension ½ pointe, puis – « décélère » pour ralonger la jambe

				<p>Idem de la jambe gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien finir jambes fléchies, pieds à plat dans le sol pour préparer les sauts. • Les fesses se dirigent vers le sol, sur chaque flexion intermédiaire. Genoux au - dessus des orteils, corps vertical. 	
7	18	<p>Sauts départs 2 pieds – réception 2 pieds. Energie : rebond</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre - verticalité • Symétrie - latéralité • Verticalité /rotation/directions • Repousse du sol - impulsion - utilisation du poids de corps 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de tour dans un sens, dans l'autre, idem avec ½ tour. • Les pieds parallèles et jambes jointes. • Rebond : temps au sol court , le moins de temps possible en bas. L'accent est en haut, la rotation se fait dans le temps de suspension. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verticalité, Sur place • Respect des axes de rotation : ¼ et ½ • Energie « rebond »
	19	<p>1 pas chassés d'un coté et de l'autre. Energie : décélérée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter avec déplacement, transfert du poids du corps, coordination bras/ jambes • orientation dans l'espace 	<p>Un transfert avant dans la diagonale de gauche, par un plié, pour arriver pied gauche devant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • un pas chassés à vers la droite, sur énergie décéléré idem vers la gauche. • Flexion des jambes à chaque impulsion- réception • Les bras présents, allongés mais pas tendus, accompagnent le mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement • Extension du corps en suspension • Energie décélérée.
	20	<p>Fin : transfert avant avec port de bras Energie : « lourd – léger »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verticalité • Torsion au niveau de la taille 	<ul style="list-style-type: none"> • Transfert avant en avançant le pied droit dans la diagonale, bras gauche devant et droit derrière, les 2 bras traçent une diagonale. Une autre diagonale entre le bras gauche et la jambe gauche pointée derrière est lisible. • Les hanches restent face à la diagonale. • Le regard au dessus du bras gauche prolonge le mouvement vers l'infini. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps au - dessus des appuis • Verticalité • Energie : « lourd –léger »