

**SELECTION EQUIPE DE France MIMINES 2006
LES 28 ET 29 JANVIER 2006 – INSEP (Paris)
1^{ère} ETAPE**

CIRCULAIRE D'APPLICATION

En référence aux modalités de sélection Equipe « Minimes » 2005/2006, la 1^{ère} étape aura lieu les 28 et 29 janvier 2006, à l'Insep.

Les différentes épreuves sont les suivantes :

1- Variation de danse de l'Evaluation des Jeunes 2005/2006 (sur 100 points, comptant pour 10%)

1^{ère} partie uniquement, suivi du passage des écarts de la deuxième partie (« le i et maintien », et « fente et passage au sol pour les 3 écarts »). Les nageuses exécuteront sans temps d'arrêt la séquence de la deuxième partie. Il n'y aura pas de pénalité sur le non respect des comptes par rapport à la musique mais les durées de maintien des positions devront être respectées.

Déroulement de l'épreuve : les nageuses passent individuellement, l'ordre de passage sera tiré au sort (tirage au sort intégral).

La tenue exigée est une tenue de danse ou gym, justaucorps, collants (pas de survêtements ni vêtements amples), cheveux longs attachés.

Critères d'évaluation : l'étirement, la souplesse, l'équilibre et le contrôle des appuis, la tonicité et l'énergie, la manière de se présenter, et le respect du parcours.

Pour le respect du parcours, 2 juges de contrôles pourront mettre les pénalités suivantes :

- moins 0.5 point en cas d'élément mineur manquant,
- moins 1 point en cas d'élément majeur manquant,
- moins 2 points en cas d'arrêt prolongé lors du parcours.

2- Tests de hauteur verticale et de souplesse dans l'eau (Bonus)

Les nageuses passent individuellement (tirage au sort intégral).

Hauteur Verticale Tenue (dans le Flamenco jambe pliée) : 2 points de bonus maximum

La hauteur sera évaluée sur la **verticale de la figure Flamenco jambe pliée**.
La figure **Flamenco jambe pliée** (n° 140) sera exécutée en entier, comme une épreuve de figure imposée, et l'évaluation portera uniquement sur la hauteur verticale deux jambes, après le rassemble (la verticale sera maintenue comme dans une figure imposée, elle doit pouvoir être évaluée). La figure se termine sous l'eau.

Evaluation :

Condition d'attribution de point : hauteur verticale jambe pliée proche du « maillot dehors ».

Deux points de bonus maximum pourront être accordés selon le barème suivant :

- 2 points : au-dessus de $\frac{1}{4}$ de cuisse
- 1.5 point : $\frac{1}{4}$ de cuisse
- 1 point : entre genou et $\frac{1}{4}$ de cuisse

Attention, le reste de la figure doit être exécutée comme une figure imposée.
Des $\frac{1}{4}$ de point (0.25 point), pourront être déduit du bonus, si il y a faute de déplacement, de verticalité, de stabilité.

Test de souplesse dans l'eau : 2 point de bonus maximum

Chaque position sera maintenue 5 secondes et s'enchaînera avec la suivante : placement en **écart gauche**, rotation de hanches jusqu'en **position faciale**, rotation jusqu'à **l'écart droit**. Les positions seront réalisées corps vertical, jambes et pointes de pied tendues. Le coup de pied de la jambe avant (et des 2 jambes pour le facial) et le talon de la jambe arrière doivent toucher la surface.
Les nageuses peuvent commencer leur rotation avec l'écart droit.

Evaluation : la souplesse sera notée selon l'écart entre l'entre jambe et la surface de l'eau.

- 2 points : excellent
- 1.5 point : très bien
- 1 point : bien

3- Epreuve de Figures Imposées (sur 100 points, comptant pour 60%)

Déroulement de l'épreuve : le tirage au sort sera intégral, les nageuses évolueront en maillot noir et bonnet blanc, sans signe distinctif. Les lunettes sont autorisées.

Contenu :

1^{ère} partie : 2 figures obligatoires :

- **346** *Grand écart facial* **Coef. 2.0**
- **140** *Flamenco jambe pliée* **Coef. 2.4**

2^{ème} partie : 4 figures optionnelles :

- **311c** *Coup de pied à la lune spire* **Coef. 2.3**
- **140** *Barracuda jambe pliée vrille de 180°* **Coef. 2.1**
- **423** *Ariane* **Coef. 2.2**
- **140** *Marsouin vrille de 360°* **Coef. 2.1**

4- Epreuve de Technique de Ballet (sur 100 points, comptant pour 30%)

Déroulement de l'épreuve :

Les nageuses passent individuellement.

Elles évolueront en maillot noir, bonnet blanc, les lunettes n'étant pas autorisées.

Contenu :

Les 3 tests détaillés ci-dessous.

TEST N°1 : Vrille de ballet - sur 10 pts

Métronome : 168.

Comptes	Réalisation
5, 6, 7, 8	Corps vertical, tibias surface (« cochon pendu »)
1 x 8	Verticale, maximum de hauteur
1	Spire au-dessus du genou
2	Rester
3	Spire au-dessus du genou
4	Rester
5	Spire au-dessus du genou
6	Rester
7	Spire au-dessus du genou
8	Rester
1	Spire au-dessous du genou
2	Rester
3	Spire au-dessous du genou
4	Rester
5	Spire à mi-mollet
6	Rester
7	Spire à mi-mollet
8	Rester
1	Spire à la cheville
2	Rester
3	Spire à la cheville
4	Rester
5	Couler verticale
6	Rester
7	Rester
8	Rester
1	Grouper

● **Hauteur de la verticale sur 2 points :**

- au dessus de ¼ de cuisse : 2 pts
- ¼ de cuisse : 1,5 pts
- entre ¼ de cuisse et genoux : 1 pt
- genoux : 0 pt

● **Déplacement sur 2 points :**

- 2 pts : pour l'absence de déplacement
- 1 pt : si léger déplacement
- 0 pt : déplacement important

● **Rythme de la vville sur 2 points :**

- très bon respect des comptes : 2 pts
- légères fautes de comptes : 1 pt
- non respect : 0 pt

● **Hauteurs de la vville sur 2 points :**

- respect des hauteurs : 2 pts
- légères fautes dans le respect : 1 pt
- non respect des hauteurs : 0 pt

● **Verticalité de la vville sur 2 points :**

- excellent : 2 pts
- satisfaisant : 1 pt
- insuffisant: 0 pt

TEST N°2 : figure de ballet « Isolation »- sur 10 pts
--

Métronome à 180

Comptes	Réalisation
5/6/7/8	Rétro côté
1, (rester 2)	Allongé costale côté droit dans l'eau (bras droit dans le prolongement du corps et bras gauche le long du corps)
3, (rester 4/5/6/7/8)	Tiré du bras droit pour arriver en position dorsale
1 (rester 2)	Voilier droit, en avançant
3, (rester 4/5/6/7/8)	Ballet leg droit, en avançant
1 (rester 2)	Pousser les hanches en ballet leg vers le haut
3, (rester 4)	Poser en carpé, jambe gauche pliée (genoux collés)
5 (rester 6/7/8)	Verticale jambe gauche pliée
1	Rassembler en verticale
2	Descendre la jambe gauche en queue de poisson (jambe droite en verticale)

3	Rassembler en verticale
4	Plier la jambe gauche (contact pied gauche avec le genou droit)
5/6/7/8	Réaliser la même chose que le 1/2/3/4 précédent
1	Rassembler en verticale
2/3/4/5/6/7	Même chose que la série de 7 précédentes, avec l'autre jambe (la jambe gauche reste fixe)
8	Rester en verticale
1	Descendre en écart jambe droite devant
2	Rassembler en verticale
3	Descendre en écart jambe droite devant
4	Rassembler en verticale
5	Descendre en écart jambe droite devant
6	Rassembler en verticale
7	Descendre en écart jambe droite devant
8/1/2	Verticale, maximum de hauteur
3	Grouper

● **Note globale sur 10 points, prenant en compte le respect des positions et du rythme (compte et énergie), ainsi que la hauteur.**

TEST N°3 : figure de ballet « French Cancan »- sur 10 pts
--

Métronome à 150 : ATTENTION : 1 temps métronome = 2 comptes de la figure

1. Rétro côté haut (épaule droite dans la direction de la figure)

2.3.4. Rester

5. Allongé côté vers la droite, bras droit dans le prolongement du corps, bras gauche le long du corps

6.7.8. Avancer

1. Passage sur le ventre, avec traction du bras droit, le bras gauche passant juste au-dessus de la surface pour arriver dans le prolongement du corps

2.3.4. Rester

5. Carapé

6.7.8. Préparer la jambe gauche

1. Jambe gauche à 45° derrière

2.3.4. Rester

5. Verticale jambe gauche pliée

6. Rester

7. Revenir dans la même position qu'à 1

8. Rester

1. Flamant rose jambe droite

2.3.4. Rester

5. Verticale jambe droite pliée

6. Rester

7. Flamant rose jambe droite

8. Rester

1. Carapé jambe gauche pliée

2. Rester

3. Verticale jambe droite pliée

4. Rester

- 5. Carpé jambe droite pliée
- 6. Rester
- 7. Verticale jambe gauche pliée
- 8. Rester
- 1. Carpé jambe gauche pliée
- 2.3.4. Rester
- 5. Verticale jambe droite pliée
- 6.7.8. Rester
- 1. Tendre la jambe droite en réalisant 1/8 de tour vers la gauche, jambe gauche à 45° derrière
- 2. Plier légèrement la jambe droite
- 3. Tendre la jambe droite
- 4. Rester
- 5. Verticale jambe gauche pliée, avec 1/8 de tour vers la droite (revenir dans l'axe)
- 6.7.8. Rester
- 1. Tendre la jambe gauche en réalisant 1/8 de tour vers la droite, jambe droite à 45° derrière
- 2. Plier légèrement la jambe gauche
- 3. Tendre la jambe gauche
- 4. Rester
- 5. Verticale jambe droite pliée, avec 1/8 de tour vers la droite (revenir dans l'axe)
- 6.7.8. Rester
- 1.2.3.4. Rester
- 5. Verticale très haute
- 6. Rester
- 7. Grand écart jambe droite (poussée écart)
- 8. Rester
- 1. Changement d'écart, en pliant la jambe droite à la fin du mouvement (les genoux arrivent collés) et couler
- 2.3.4.5.6.7.8. Continuer de tourner sous l'eau

● **Note globale sur 10 points, prenant en compte le respect des positions et du rythme (compte et énergie), ainsi que la hauteur.**

LE JUGEMENT

Il sera réalisé par un collectif d'entraîneurs des Equipes de Frances et de juges choisis par la D.T.N..

RESULTATS

Le cumul des points du parcours gym (10%), des tests (bonus/malus), des figures imposées (60%) et des tests ballet (30 %) donnera lieu à la présélection de **16 nageuses** pour la deuxième étape (Stage de février).

Nous rappelons que les nageuses sélectionnées à l'issue du stage de février doivent fournir un dossier médical lors de la **troisième étape de sélection** (Championnats de France Minime) correspondant aux bilans médicaux obligatoires pour les athlètes inscrits sur les listes de Haut Niveau ou Espoirs (voir modalités de sélection).

PROGRAMME PREVISIONNEL **SELECTION MINIMES 2006**

Ce programme pourra être légèrement modifié selon le nombre de candidatures.

SAMEDI 28 JANVIER 2006

13h 00	Echauffement en salle
13h45 -16h 00	Variation de danse
16h 30	Echauffement
17h 15	Tests verticale et souplesse
18h30	Technique de ballet : figure de ballet « French Cancan » et « Vrille »
19h 30	Fin des épreuves

DIMANCHE 29 JANVIER 2006

8h 30 - 9h 30	Echauffement
9h30 -11h 30	Figures Imposées : 2 obligatoires – 1 ^{ère} partie
13h 15	Annonce des nageuses retenues pour la deuxième partie.
13h 15 -14h 15	Echauffement
14h 20	Figures imposés : les 4 optionnelles choisies – 2 ^e partie
16h 30	Technique de ballet : « Figure Isolation »
18h 00	Annonce des résultats

RAPPEL DU CALENDRIER EQUIPE MINIME

Stage chorégraphie et 2 ^{ème} étape de sélection	du 11 au 17 février 2006	Insep
3 ^{ème} étape de sélection	du 15 au 18 juin 2006	N1 Minimes, Aix en Provence
Stage de préparation	du 26 juin au 9 juillet 2006	lieu à déterminer
Stage de préparation	du 17 juillet au 31 juillet 2006	Poitiers
COMEN	du 1 au 6 août 2006	Valence (Espagne)