

A photograph of two artistic swimmers in a pool. One swimmer is performing a backflip, with her legs and arms in the air, creating a large splash of water. The other swimmer is lying on her back in the water, with one arm raised. The background features a blue wall with various logos, including 'OMEGA' and 'MIP'. The text 'COLLOQUE NATATION ARTISTIQUE OCTOBRE 2023' is overlaid in the center in a bold, black, sans-serif font with a white outline.

**COLLOQUE  
NATATION ARTISTIQUE  
OCTOBRE 2023**

# ACROBATIES

Sylvie NEUVILLE Oct 2023

# PRÉAMBULE

➤ MAITRISER LES BASES

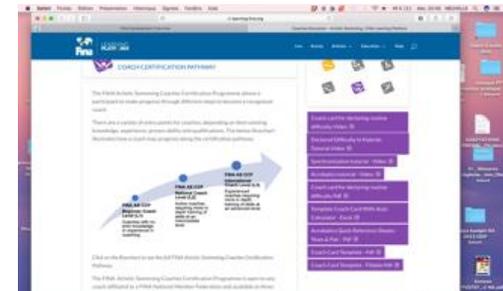


➤ POSSEDER LES BONS OUTILS DE REFERENCES :  
S'organiser soit sous forme papier soit sous forme digitale avec stabylo, post-it et repères pour mieux apprivoiser les textes et tableaux.

➤ LE SITE DE WORLD AQUATICS :

<https://learning.fina.org/coaches-education-artistic-swimming/>

<https://learning.fina.org/coaches-officials-artisticswimming/>



## CONSEILS

- STEP BY STEP
- TRAVAILLER EN ALTERNANCE (piscine et docs)
- POSER DES QUESTIONS (cf doc d'accompagnement FFN sept 2023)
- APPRENDRE LE LEXIQUE ET UTILISER LES BONS MOTS. PRECISION !
- S'EXERCER PATIEMMENT



## ACROBATIES ET DOCUMENTS DE REFERENCES

➤ LA CLASSIFICATION ET DEGRES DE DIFFICULTES DES MOUVEMENTS ACROBATIQUES

THE CLASSIFICATION AND DEGREES OF DIFFICULTY OF ACROBATIC MOVEMENTS IN ARTISTIC SWIMMING

Version 30 septembre 2022

Catalogue de choix d'acrobaties et possibilités d'agrémenter avec positions, rotations et bonus.

➤ ACROBATICS CATALOGUE QUICK REFERENCE SHEETS. Outil plus rapide pour codifier. Version 30 septembre 2022

# ACROBATIE : DÉFINITIONS

## Définition de l'acrobatie en équipe :

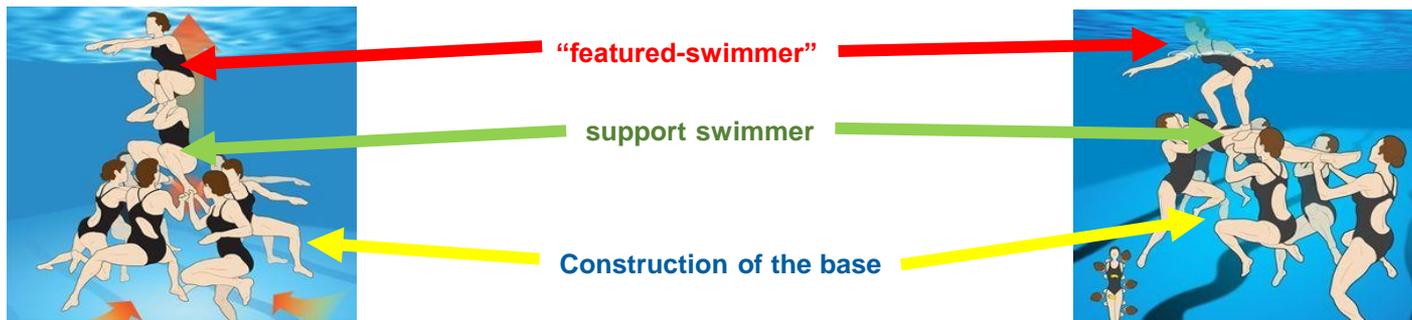
- Mouvement acrobatique est un terme général pour les sauts, les éjectés, les portés, les piliers, les plate-formes, etc, qui démontrent des éléments de gymnastique spectaculaires et/ou actions risquées en l'air, sur un support d'équilibre ou en combinaison et qui sont réalisés avec l'aide d'autres nageurs (ses).
- Un mouvement acrobatique en épreuve collective est considéré comme un Élément (EL) si 4 nageurs(ses) minimum sont impliqués(es). Un porté à deux ou à trois dans une épreuve collective n'est donc pas considéré comme un mouvement acrobatique dans le décompte des Éléments (EL).
- Lorsque que vous rencontrez uniquement une flottaison ( sans nageuses de base réalisant une action de soutien avec les appuis en rétropédalage et actions des jambes ) pour soutenir une autre nageuse ce n'est pas une ACRO.

## Précisions pour le décompte des acrobaties :

- Deux portés synchronisés et similaires comptent pour une seule ACRO.
- Deux portés différents mais synchronisés comptent pour deux ACROS.
- Deux portés similaires mais clairement désynchronisés (c'est chorégraphié volontairement) comptent pour deux ACROS.
- Si un porté descend même s'il n'est pas complètement sous l'eau (exemple : il ne reste que la tête de la nageuse à la surface puis remonte) cela comptabilise deux ACROS.
- Une ACROBATIE doit commencer dans le bassin, s'il commence sur le bord, ce n'est pas comptabilisé comme une ACRO.

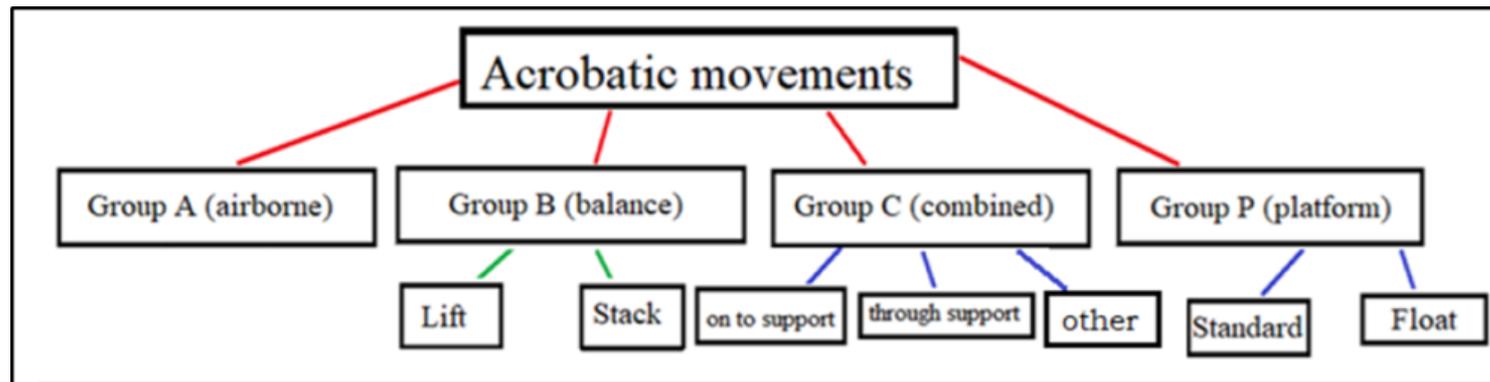
# Construction (C)

**Construction** est un terme de définition d'un travail de collaboration pour un mouvement acrobatique avec des athlètes possédant différents rôles (nag base+ nag support+ featured swimmers (nag en l'air), helper swimmer (nageuse d'aide)).



# Classification

Tous les mouvements acrobatiques sont divisés en 4 groupes:



Chaque groupe est divisé en sous-groupes :

**AJ : Jump (saut) ; AW : Throw (éjection) ; BL : lift (porté) ; BS : stack (pyramide) ;  
CC : on to support (vers le support) ; CT : through support ( par dessus le support)  
CO : other (autres) ; PP : standard (plate-forme standard) ; PF : float (flottaison)**

**Saut - Jump** Quand la “featured swimmer” saute de la construction. Dans ce sous groupe, la featured-swimmer utilise ses jambes et il y a une phase active de sa part.



**Ejection - Throw** Quand la featured swimmer est éjectée dans les airs par la construction de la base. Il n’y a pas de saut actif de sa part. Par exemple: la “featured-swimmer” est tête en bas et poussée, éjectée dans les airs par les jambes et/ou bras de/des support nageuse(s).



<https://vimeo.com/641625090/b4073b8c8f>

**Group B** – Le mouvement acrobatique est exécuté sur un support et reste en contact.

**Group B (balance)** les sous groupes sont :

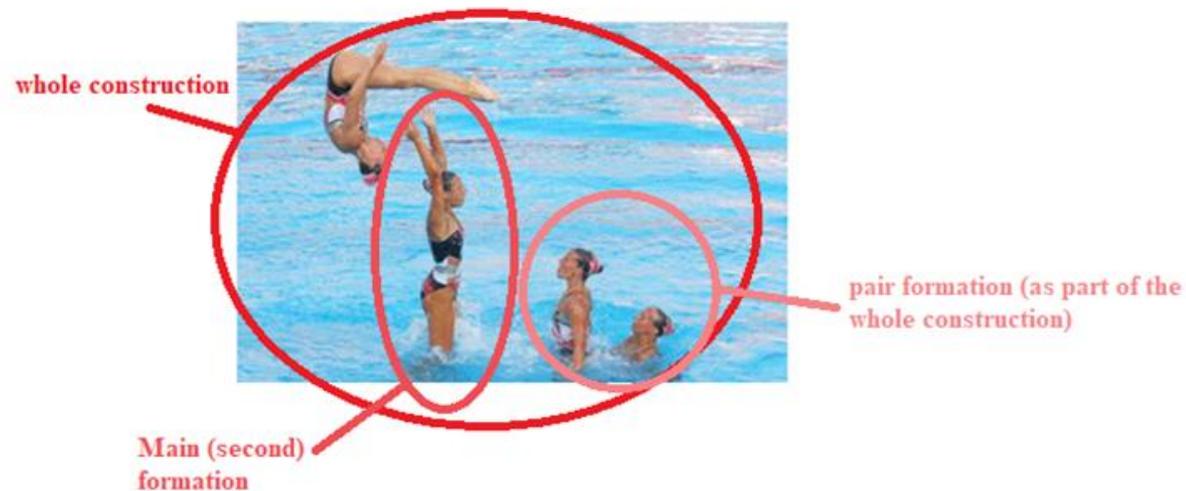
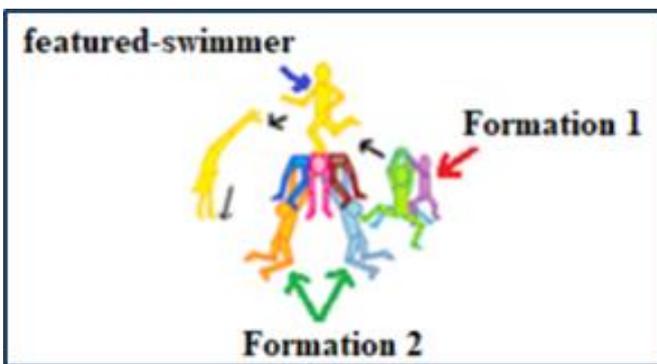
- **Pyramide - Stack:** Quand une “featured-swimmer” debout/assise/ou allongée sur la (es) “support-athlete/s” qui est/sont **en position verticale** (tête en haut ou en bas)
- **Porté - Lift:** Quand la “featured-swimmer” est debout/assise/ ou allongée sur les “base-athletes”

<https://vimeo.com/641632998/11affcecb1>



# Group C

**Group C** – “combined”- combiné. Englobe les caractéristiques du groupe A and B. La construction de la base dans ce groupe est divisée en deux ou trois petits groupes appelés “formations”.



# Group C

## Group C (combined) les sous groupes sont :

- **Sur le support - CC:** la “featured-swimmer” , saute d’une formation sur une autre formation et reste jusqu’à l’immersion.
- **A travers le support - CT:** la “featured-swimmer” saute d’une formation et passe au dessus d’une autre formation (léger contact ou pas et continue son déplacement ) puis entre dans l’eau.
- **Other – CO** (pour le moment les inclassables)

<https://vimeo.com/641633698/717b91d19f>



# Group P

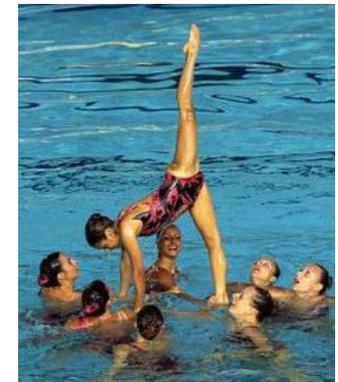
**Group P** – Plateforme. Les membres de l'équipe créent un support stable sur lequel une nageuse (ou plus) est portée pour réaliser une pose ou des actions.

**Group P (platform) les sous groupes sont:**

**Standard (PP):** les nageuses de base ( porteuses) portent la ou les nageuses support en position horizontale (dorsale, ventrale, tonneau, voilier, ballet leg, double ballet leg...) de sous l'eau vers la surface; et la ou les nageuse(s) top est/sont debout, assises ou allongées.

**Float- Flottaison (PF):** est une action coordonnée des nageuses de base et nageuses support qui forment un ensemble géométrique de flottaison (avec jambes, bras,...) à la surface sur laquelle la nageuse top exécute des mouvements.

<https://vimeo.com/641634304/f4e20e990f>



# LES DIFFERENCES ENTRE ACROS DE FAMILLE B ET P

## Quelques astuces :

- La position de la support swimmer en Group P est toujours horizontale, alors qu'en Group B Stack la support swimmer est verticale (tête en l'air ou tête en bas).
- Dans le groupe P vous pouvez voir les nageuses de base alors que dans le Group B Stack elles sont sous l'eau.
- Le tempo de la mise en place est différent, pour le Group P c'est plus lent et pour le Group B plus rapide.
- Nota bene : Le Group P peut avoir un saut ou une disparition de la nageuse de base. Mais 90% de l'acrobatie est en mode plateforme, le saut ou la disparition représentent juste un moyen de finir l'acrobatie.

# C + D + P + S + R + T + B = DD

**C** - construction

**D** - direction

**P** - position/s

**S** - aire de support et type de connection

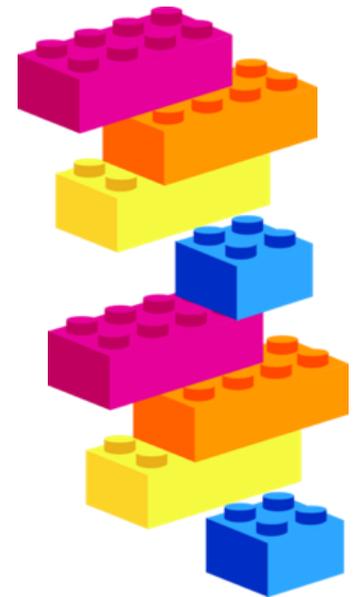
**R** - rotation de la construction

**T** - le plan et degré de rotation

**B** - bonus

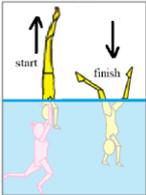
DD – degré de difficultés

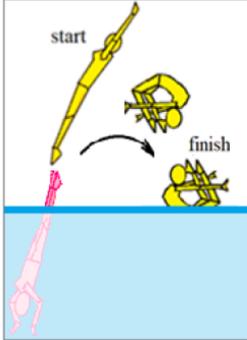
*Note: Tous les mouvements acrobatiques n'auront pas forcément tous ces composants.*



# PRINCIPES GENERAUX DES PAIRES ACRO

- Une paire acrobatique est seulement considérée comme un porté, un saut ou une éjection si la nageuse de base est sous l'eau et que la nageuse top est dans les airs. La nageuse de base peut porter ou éjecter la top nageuse en portant ou poussant par les pieds ou les épaules. Attention pour le porté (lift) il faut garder la connexion entre les deux athlètes.
- Les rotations (somersault ou tours) peuvent être réalisés dans toutes les directions.
- La manière de se connecter entre la nageuse de base et la top nageuse est optionnelle.
- La basemark ou note résiduelle en cas de non validation est de 0,10. (et non 0.50 comme en HY ou ACRO)
- 9 niveaux de PAIR ACRO de la valeur 0,10 à 2,20. page 184 du catalogue
- Exemples ci dessous :

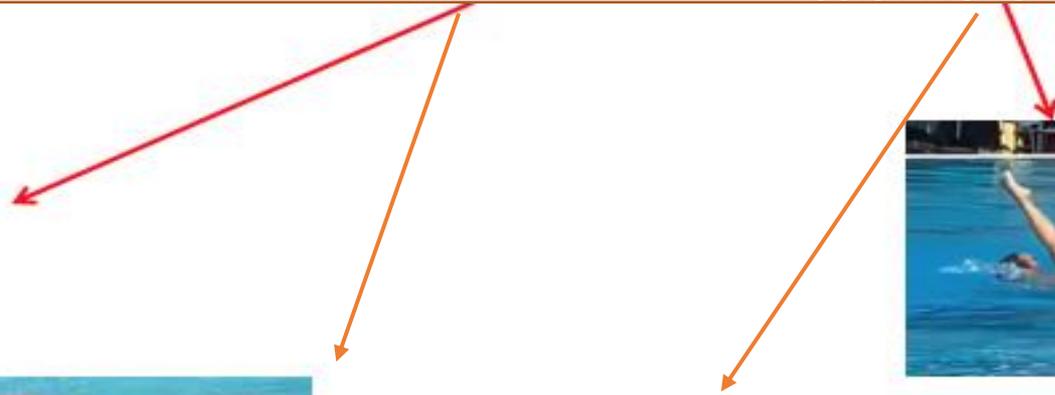
Level 2	Lift legs-up  L!		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who performs some actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	0,60
------------	------------------------	---	--	------

Level 8	<p>Jump head-up with 1 somersault backwards and flexibility</p> <p>Jfs1B</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer performs 1 backwards somersault in the air demonstrating flexibility of their body (ring position and variations) before entering the water.</p>	2,0
------------	--	--	--	-----

# DIFFERENCES ENTRE PAIR ACRO ET ASSIST ACRO

PAIR ACRO

ASSIST ACRO



# EXPLICATIONS POUR CHAQUE FAMILLE D'ACROBATIES ET UTILISATION CATALOGUE

Chaque famille a ses propres spécificités :

- Famille A : page 13 à 21 (Construction, Direction, Position, Plane and degree of rotation (pour la top nageuse) et Bonus ).
- Famille B : page 22 à 40 (Construction, Area of support, Position, Rotation of the construction base et Bonus ).
- Famille C : page 41 à 58 (Construction, Direction, Position, Rotation of the construction base, Plane and degree of the rotation (pour la top nageuse)).
- Famille P : page 59 à 78 (Construction, Area of support, Position, Rotation of the construction base et Bonus).
- Tout est absolument spécifique et par exemple les noms de positions changent en fonction de la famille. Car une position similaire est plus ou moins difficile selon la famille donc ne possède pas le même degré de difficultés.

# NIVEAU DE CONNAISSANCES NECESSAIRES EN ACROBATIES EN FONCTION DE L'UTILISATEUR

- **Utilisateur coach** : connaissances pédagogiques, didactiques et sécuritaires. Raisons des BM.
- La stratégie en fonction des possibilités des athlètes.
- Un conseil : niveau national et sous jacent : rester sur les « sentiers battus » en utilisant le catalogue proposé avec codes déjà écrit page 79 à 162. Aucune risque d'erreur d'écriture.
- **Utilisateur juge de notation** : reconnaissance obligatoire des familles et connaissance des critères de notation des acrobaties.
- **Utilisateur TC** : Connaissance la plus complète possible sur les différentes combinaisons d'acrobaties et les causes de BM.

# CONSEILS AUX ENTRAINEURS

- Faire ce qui est écrit.
- Utilisation des exemples du catalogue.
- SECURITE !!!!!
- Vérification possible avec vidéos et code (cf doc d'accompagnement coachs sept 2023) dans les temps impartis.
- Bien connaître les possibilités de tolérances dans les rotations de la base et rotations de la nageuse top.
- Bien connaître les raisons de BM.
- Astuce : il est possible de déclarer moins que ce que la nageuse top peut réaliser pour ne prendre aucun risque de BM sur les rotations de la base ou de la nageuse top.
- Ex : la nageuse top peut faire s 1,5 (somersault) mais le coach ne déclare que s 1 pour ne prendre aucun risque.
- Par contre, la construction, l'area of support, la position, le bonus doivent être conformes.

## RAISONS D'APPLICATIONS DE BASEMARKS

- Faire ce qui est écrit.
- La construction, l'area of support, la position, le bonus doivent être conformes.
- Il est possible de faire plus que ce qui est annoncé dans les rotations mais pas moins (heureusement tolérances de rotations ).
- Attention à la confusion : pour les familles B, C ou P, la descente n'est pas du ressort du Technical Controller, si les exigences de la construction, area of support, positions sont remplies au maximum de hauteur et sont clairement visibles, la qualité de la descente est du domaine des juges de notation. Par contre si par ex la position exigée n'est réalisée qu'au moment de l'entrée à l'eau cela sera une BM.
- Cf sur le site de world aquatics : FINA ACROBATICS : Reference Sheets for TC ( V1 26/11/2022).
- [https://learning.fina.org/wp-content/uploads/2022/11/FOR-TC-Acro-Clarifications\\_26\\_11\\_22\\_light.pdf](https://learning.fina.org/wp-content/uploads/2022/11/FOR-TC-Acro-Clarifications_26_11_22_light.pdf).

# RAISONS D'APPLICATIONS DE BASEMARKS

- Une BM est donnée lorsque vous voyez quelque chose de différent par rapport à ce qui est déclaré ( mauvaise famille, mauvais nombre d'aides (spotter), mauvaise position ou mauvais ordre des positions, mauvaise construction, mauvaise connexion ( grip ou area of support), mauvais bonus ...etc
- Dépassement des tolérances (cf fina Acrobatics-References Sheets for Technical Controllers V1 23/11/2022).

Exemple pour un somersault : tolérance de 90° comme pour le handspring ou cartwheel.

Exemple pour une rotation (twist) : tolérance de 180°.

NB : évidemment la nageuse top peut faire plus de rotations.

- Pour les positions, il ne faut pas considérer la position de décollage sauf si la nageuse top est tête en bas.
- Les positions peu importe la famille ont +/- 45° de tolérance.
- Les positions doivent être marquées et suffisamment en hauteur.
- En famille B, pour la rotation de la base ( « le gâteau ») c'est la base qui doit tourner pas seulement la nageuse top.
- En famille C, si la nageuse top est supposée arriver sur l'autre formation et y rester mais si elle n'y arrive jamais soit glisse, c'est une BM.
- Non respect des Bonus : exemple du bonus de déplacement en famille P (bonus J 17 )
- ETC ....

