

***BASES CODIFICATION
AIDE POUR ENTRAINEURS ET TECHNICAL
CONTROLLERS- sept 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 docs)
- POSER DES QUESTIONS
- APPRENDRE LE LEXIQUE ET UTILISER LES BONS MOTS. PRECISION !
- S'EXERCER PATIEMMENT



DÉFINITIONS

- **HYBRID (HY)** : Une « Hybrid » est définie comme une combinaison de 2 mouvements et plus exécutée avec les jambes et une apnée intentionnelle et la tête sous le niveau des hanches. La tête est sur la ligne verticale ou se rapprochant de la verticale.
- **Transition (Tr)** : Une Transition est définie comme une combinaison de 1 à 2 mouvements de jambes avec une apnée relative. La tête est éloignée de la ligne verticale et sur la ligne horizontale ou très proche de l'horizontale.
- Sont considérés comme transitions tous les mouvements de bras, les poussées «rétropédalages» (boosts), les moyens de propulsion, les acrobaties en paires (sauf dans les duos et duos mixtes), les effets de flottaisons (sauf sous format hybrid), les acrobaties à deux ou à trois.
- **Exceptions** : Dans un ballet acrobatique, les figures sont libres et dans un programme technique, les mouvements rajoutés sans respiration avant ou après un Technical Required Element (TRE) ne sont pas comptabilisés.

DÉFINITIONS

- 2 mouvements ou plus pour une Hybrid. Ce chiffre est atteint très vite car par exemple il faut compter un ballet leg comme le mouvement N°1. Par contre une combinaison de ballet leg lorsque le nageur(se) reste à la surface n'est pas comptabilisée comme une hybrid.
- Attention : Il ne faut pas prendre de risque d'avoir une Hybrid comptabilisée en plus sous peine de non respect de l'Appendix 3 (contenu du « set numbers » d'Elements (EL) pour chaque ballet) et d'une pénalité de 2 points.



- Conseils : En cas de doute pour ne prendre aucun risque, il est préférable d'accrocher la transition à une hybrid sans respirer.

DÉFINITIONS

HYBRID VERSUS TRANSITION

REGARDONS ENSEMBLE



<https://vimeo.com/763077398/0fb6c57995>

LE GARANT DE L'ÉQUITÉ SPORTIVE EN NATATION ARTISTIQUE

APPENDIX 3 (en date du 25 octobre 2022) : TEMPS ET CONTENU PRÉCIS POUR CHAQUE BALLET. Même nombre d'Elements (EL)

EL = HYBRID (HY), TECHNICAL REQUIRED ELEMENT (TRE), ACROBATIC (ACRO), PAIR ACROBATIC (P ACRO). En fonction de la nature du ballet et la catégorie d'âge, ce ne sont pas les mêmes contenus.

COMPARER CE QUI EST COMPARABLE !!!



LES DOCUMENTS INCONTOURNABLES

- LE GUIDE POUR L'APPLICATION DES DIFFICULTES DECLAREES
INTRODUCTOR GUIDE FOR THE APPLICATION OF DECLARED DIFFICULTY

Version 4.0

14 juin 2023

Construction de son hybride au choix avec les différentes propositions de niveaux.

- LA CLASSIFICATION ET DEGRES DE DIFFICULTES DES MOUVEMENTS ACROBATIQUES
THE CLASSIFICATION AND DEGREES OF DIFFICULTY OF ACROBATIC MOVEMENT IN ARTISTIC SWIMMING

Version 30 septembre 2022

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



LES FAMILLES D'HYBRIDS

- **THRUSTS (T)** Poussées Barracuda - 9 niveaux de difficultés
- Cette famille inclut les variations des THRUSTS (comme défini dans l'Appendix 1 des mouvements de base)
- Exemple T1 : THRUST avec « crashing »
- Exemple T8 : THRUST avec souplesse suivi par une rotation de vrille 720° et plus

REGARDONS ENSEMBLE

<https://vimeo.com/642471073/716a29df4b>



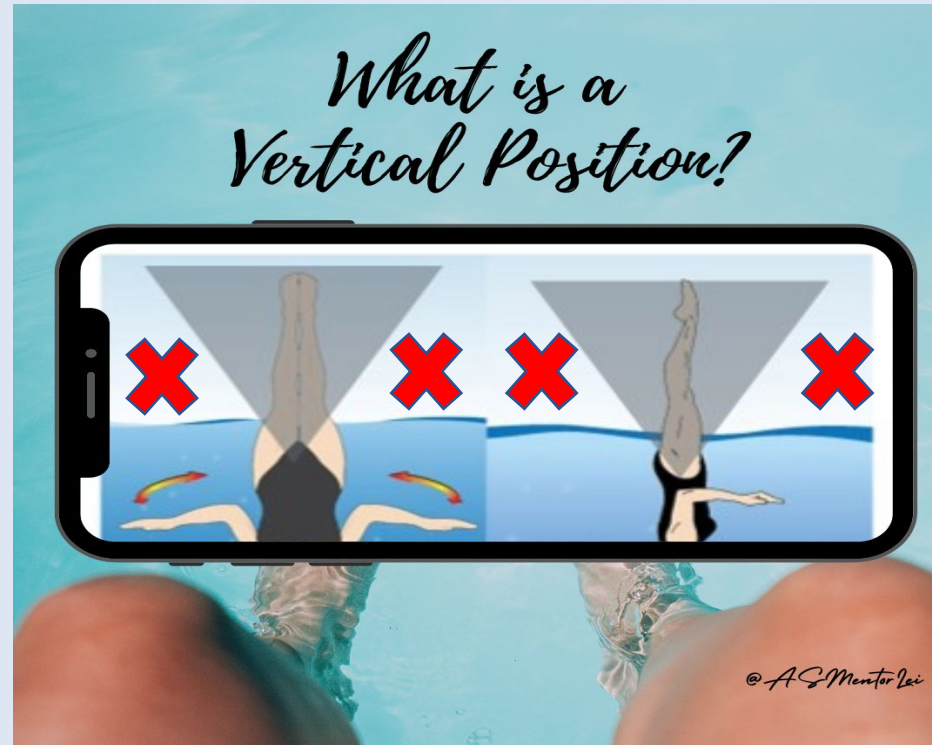
LES FAMILLES D'HYBRIDS

- **ROTATIONS (R)** : 9 niveau de difficultés de R1 à R9
- Cette famille inclut tous types de rotations : tours, vrilles, spires (comme définit dans l'Appendix 1 des mouvements de base) et swirls-tourbillons (rotation réalisée dans une position carpée ou autre position dans laquelle le corps n'est pas aligné sur son axe).
- Dans la version 3.2 vous pourrez trouver des vidéos regroupées par familles de rotations ou par différentes techniques.
- **ATTENTION** : Il n'y a aucune tolérance pour les rotations en Hybrid ! Si vous déclarez une R3 vrille descendante 360 °, les nageur (ses) peuvent faire plus mais jamais moins sous risque de BM (basemark)
- **FLEXIBILITY (F)** : Souplesse : 6 niveaux de difficultés de F1 à F6
- **AIRBORN WEIGHT (AW)** : Poids aérien : 7 niveaux de difficultés d'AW1 à AW7
- **CONNECTIONS (C)** : 6 niveaux de difficultés de C1 à C6 et notion de C+

BASES

VERTICAL POSITION : VP

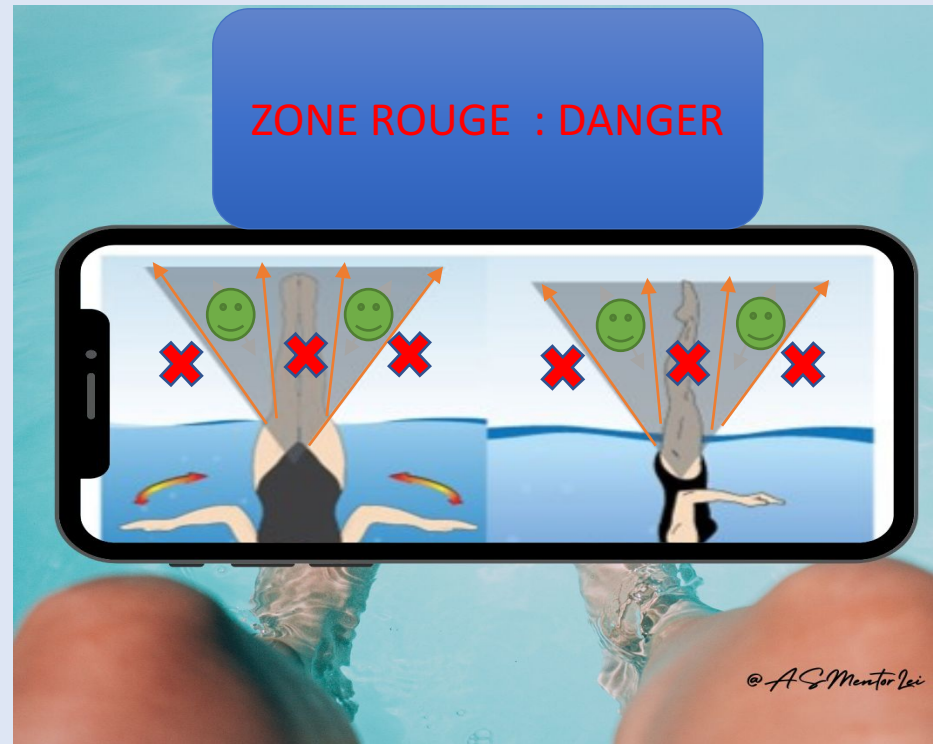
- VP !!!!!!! Un terme ambigu mais qu'il faut maîtriser : Le cône.
- 45 ° depuis la ligne verticale donc 90 ° en tout, cela permet ainsi de varier les positions de jambes à l'intérieur du cône mais attention de ne pas jouer avec la limite de l'angle de 45 °



BASES

UNBALANCED (déséquilibre) ET ZONES DANGEREUSES

- Airborne weight en unbalanced (déséquilibre) ou rotations en unbalanced (déséquilibre) : **représentent des difficultés majeures** et certainement peu accessible au niveau Championnats de France sauf exceptions.
- Etre trop près de la ligne verticale c'est un risque de BM, être trop près des 45° c'est un risque de BM car trop bas pour l'angle autorisé. Cibler la bonne zone



LES BONUS (mise à jour juin 2023)

- **TRAVELLING (TR)**
- **PLACEMENT (PL)**
- **SYNCHRONISATION** (synchronisation volontaire dans la chorégraphie)
 - Part Synchronisation (une partie de l'hybrid est synchronisée) SY-P
 - Full Synchronisation (l'hybrid est quasi totalement synchronisée) SY-F
- **PATTERN CHANGES (PC)** Changements de formations

LE TABLEAU DES DIFFICULTES

TABLEAU DE DIFFICULTES DES HYBRIDES AVEC LES VALEURS

Version -30 JUIN 2023 (la version anglaise fait foi uniquement)

MARQUE de BASE (BM Base Mark)	LA BASE MARQUE des hybrides est fixée à 0,5 pts et n'est pas ajoutée à la valeur de la DD de l'hybride C'est la valeur de l'hybride si les difficultés déclarées ne sont pas exécutées. (comme le processus pour les Acrobaties)				
BONUS	TRAVELLING (TR) Déplacement 1,0 m et plus		PLACEMENT (PL) Figure positionnée dans les 20 dernières secondes du ballet	SYNCHRONISATION (SY) Partielle (SY-P) ou Full (entière)(SY-F)	CHANGEMENT de FORMATION (PC) <i>Pattern Change</i>
Répétition/ Hybride	UNE par HYBRIDE (Figure)		Pour chaque figure dans les dernières 20 secondes	En équipe Seulement SY-P 2X/ SY-F 1x **Seulement pour 7 mvts (L2-4)	TOUS les CHGTS de FORMATION COMPTENT
Valeurs	0,15		0,20	Partiel: 0,1 Full: 0,5	0,3
FAMILLE	THRUSTS (T) Les Poussées "barracudas"	ROTATIONS (R) Les Rotations	FLEXIBILITY (F) La souplesse	AIRBONE WEIGHT (AW) Poids aérien	CONNECTIONS (C) Les connexions
Répétition/ NIVEAU	L 1-4 2x / L5-9 illimité	L 1-4 2x / L5-9 illimité	2x au max	2x au max	2x au max
NIVEAU 1	Poussée avec un "cassé"	1 ou 2 jambes : "Swirl" (180° - 360°) Rotations de 180° à 360° tout en faisant d'autres actions non soutenues ou "de haut en bas"	Grand écart rapide à partir de n'importe quelle position (carpé, tonneau, groupé, groupé vertical, verticale Jambe pliée, queue de poisson, VP etc...)	Descente verticale jambe pliée Position verticale (VP) ou descente verticale de queue de poisson à PV De la position carpé à la verticale Jambe pliée ou Queue de Poisson	Position carpé à la surface de l'eau
	0,15	0,15	0,05	0,05	0,05 / C1+ 0.15
NIVEAU 2	Poussée avec 1 jambe	1 ou 2 jambes : "Swirl" 720°- 1080° Vrille descendante 180° 1/2 Tour ou Spire 180° avec 1 jambe seulement	Grand écart clairement visible (tenu au moins 1 à 2 secondes) Sortie de Promenade avant De la position dorsale à la position cambrée ou position cambrée jambe pliée	Descente verticale en VP ou descente VP avec travail d'isolation de jambes De la position carpé à la VP	Connexion d'une jambe face à face
	0,30	0,35	0,10	0,15	0,2 / C2 + 0.30
NIVEAU 3	Poussée verticale 1 jambe suivie d'une vrille 360° Poussée suivie d'une descente verticale	1 ou 2 jambes : "Swirl" (1440°) Vrille ascendante 180°-360° Vrille descendante 360°-720° 1/2 Tour ou Spire avec 2 jambes Tour 360° avec 1 jambe seulement	Rotation de l'ariane (3 écarts) ou variation d'écarts en surface avec une démonstration d'au moins 2 écarts différents (Droit, Gauche, Facial) Passage d'écart à écart en passant par la verticale (changement de jambes)	Ascension verticale avec 1 ou 2 jambes Montée verticale avec travail d'isolation de jambes	Connexion d'une jambe de dos
	0,35	0,45	0,15	0,30	0,35 / C3+ 0.45
NIVEAU 4	Poussée verticale 1 jambe suivie d'une vrille 720° ou d'une spire 180° Poussée barracuda avec de la souplesse	Vrille ascendante 720°-1080° Vrille descendante 1080°-1440° Tour 360° en 2 jambes	De la position ventrale à la position cambrée jambe pliée ou à l'écart De la position cambrée de surface au château ou à l'écart De la position cambrée jambe pliée à la verticale jambe pliée	Hauteur verticale tenue avec 1 jambe ou une combinaison d'une à 2 jambes d'une durée égale ou supérieure à 3 secondes	Contact de 2 jambes
	0,40	0,55	0,20	0,45	0,45 / C4+ 0.55

LE TABLEAU DES DIFFICULTES

	THRUSTS (T)	ROTATIONS (R)	FLEXIBILITY (F)	AIRBONE WEIGHT (AW)	CONNECTIONS (C)
NIVEAU 5	Poussée suivie d'une vrille 360° ou d'une spire 180°	1 ou 2 jambes : Tour 720° 1 jambe	Château : Combinaison de positions château (au moins 2)	Travail d'isolation de jambes maintenu au minimum 3 secondes en queue de poisson. Ou en position de corps carpé (jambes au dessus de la surface de l'eau entre 30 et 60° de la verticale).	Rotation verticale en connexion avec 1 jambe (rotation d'au moins 180° au maximum de hauteur).
		Vrille ascendante d'1 jambe de 1440° Vrille descendante 2 jambes de plus de 1440° Tour de 360° en VP pour ouvrir en grand écart Spire 360° 2 jambes Vrille combinée 1 jambe 360°-720° Vrille combinée inversée 1 jambe 360°-720°	De la position château à la Queue de poisson (Passage par VP) De la position château à la VP Position château tenue (au moins 1 à 2 secondes) De la position cambrée de surface jambe pliée à la verticale		
	0,45	0,60	0,25	0,50	0,5 / C5 + 0,60
NIVEAU 6	Poussée avec de la souplesse suivie par une vrille de 360°	1 ou 2 jambes : Vrille combinée 2 jambes 360° Vrille combinée inversée 2 jambes 360° 2 directions vrille combinée ou vrille combinée inversée 360°-720° 1 jambe Vrille ascendante 1440° 2 jambes Tour 720° 2 jambes Grand écart pour fermer en VP 360°	De la position cambrée de surface à VP	Hauteur tenue en VP d'une durée égale ou supérieure à 3 secondes.	Rotation verticale en connexion avec 2 jambes (rotation d'au moins 180° au maximum de hauteur).
	0,50	0,65	0,30	0,60	0,55 / C6 + 0,65
NIVEAU 7	Poussée avec une vrille de 720° et plus	2 jambes uniquement : Vrille combinée de 720° Vrille combinée inversée 720° 2 directions vrille combinée ou vrille combinée inversée de 360° Tour 1080° Tour de 360° en "déséquilibre" 2 directions tour de 360° (180° + 180°)		Hauteur tenue en "déséquilibre" au moins 3 secondes.	
	0,55	0,70		0,65	
NIVEAU 8	Poussée avec de la souplesse suivie par une vrille de 720° et plus	2 jambes uniquement : Vrille combinée de 1080° Vrille combinée inversée 1080° 2 directions vrille combinée ou vrille combinée inversée de 720° Tour 1440° Tour de 720° en "déséquilibre" 2 directions tour de 720° (360° + 360°)			
	0,60	0,75			
NIVEAU 9	Poussée bloquée en position verticale soutenue	2 jambes uniquement : Vrille combinée de 1440° Vrille combinée inversée 1440° 2 directions vrille combinée ou vrille combinée inversée de 1080° Tour de 1080° en "déséquilibre"			
	0,65	0,80			
		ATTENTION ex : vrille combiné 360° = vrille desc 360° + vrille asc 360° ex : 2 direction tour 760° = tour 360° un sens + tour 360° autre sens			ATTENTION ex : C1+ (0,10 en plus) cf addendum 25 oct 2022

ACROBATIE : DÉFINITIONS

Définition de l'acrobatie en équipe :

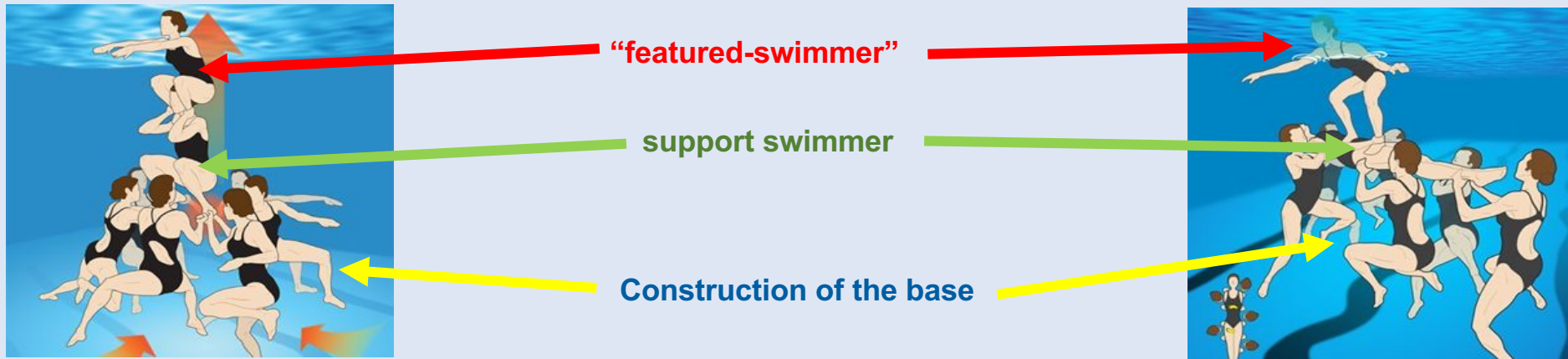
- Mouvement acrobatique est un terme général pour les sauts, les éjectés, les portés, les piliers, les plateformes, etc, qui démontrent des éléments de gymnastique spectaculaires et/ou actions risquées en l'air, sur un support d'équilibre ou en combinaison et qui sont réalisés avec l'aide d'autres nageurs (ses).
- Un mouvement acrobatique en épreuve collective est considéré comme un Element (EL) si 4 nageurs (ses) minimum sont impliqué(e)s. Un porté à deux ou à trois dans une épreuve collective n'est donc pas considéré comme un mouvement acrobatique dans le décompte des Elements (EL).

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.

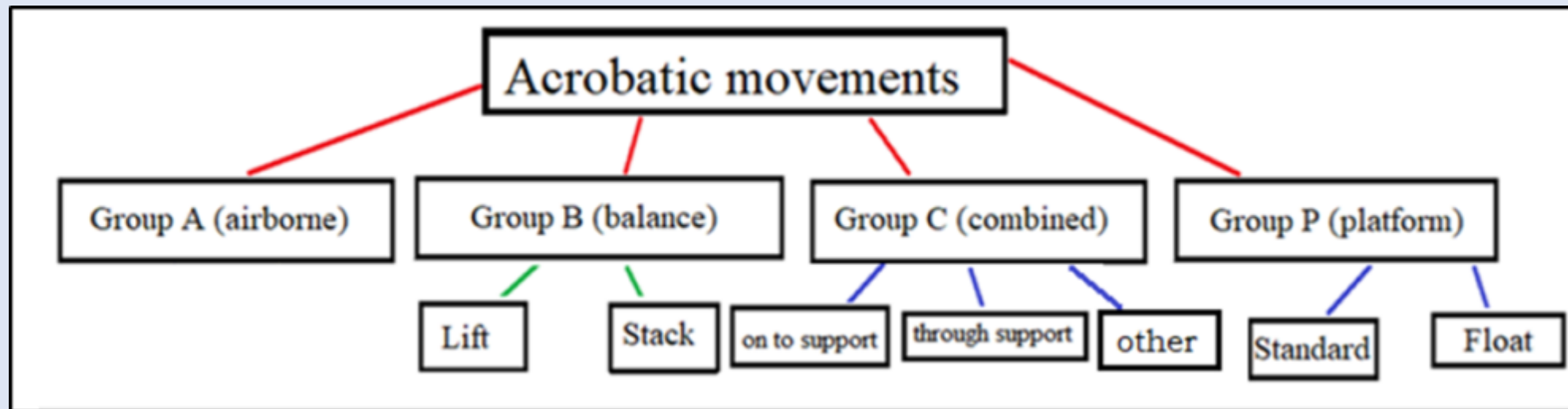
Construction (C)

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 groups:



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).



Group A, examples

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

Group B

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

Group B (balance) subgroups are:

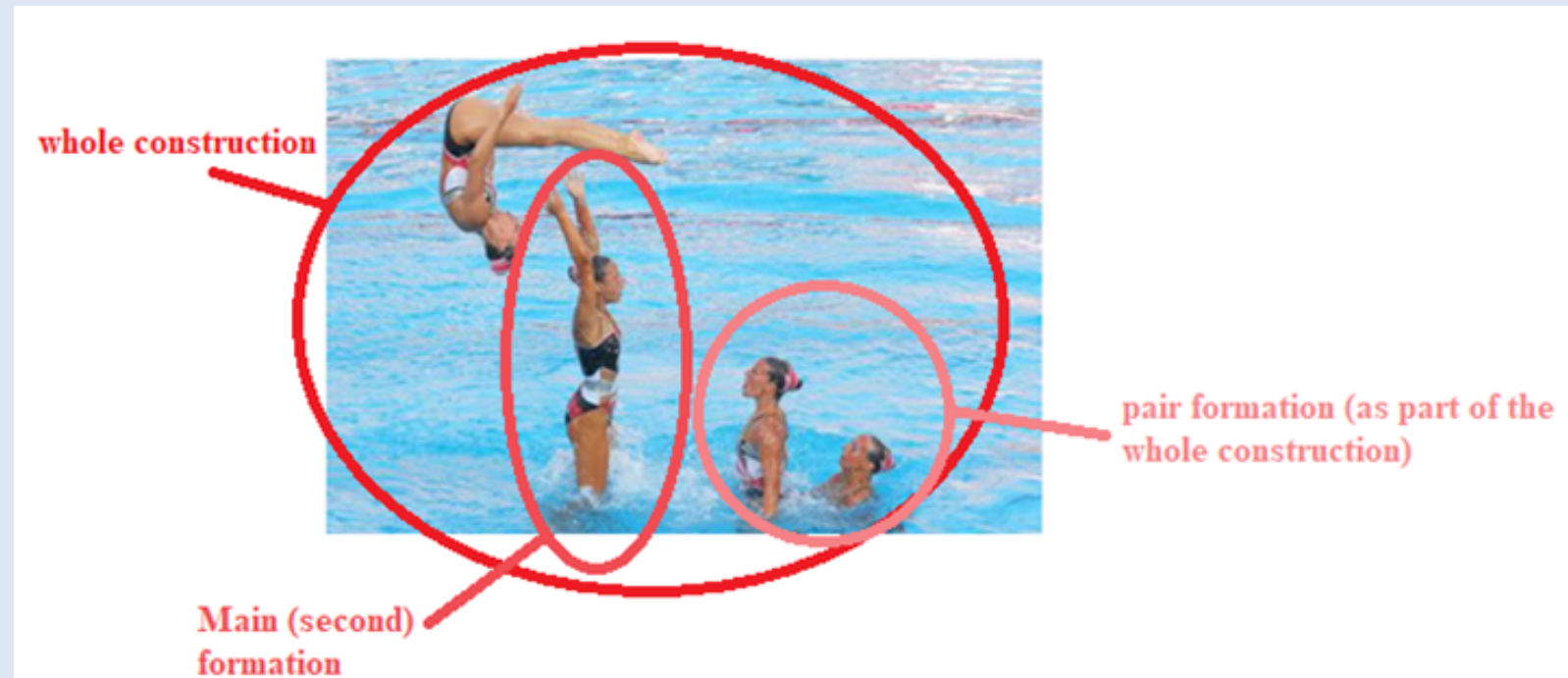
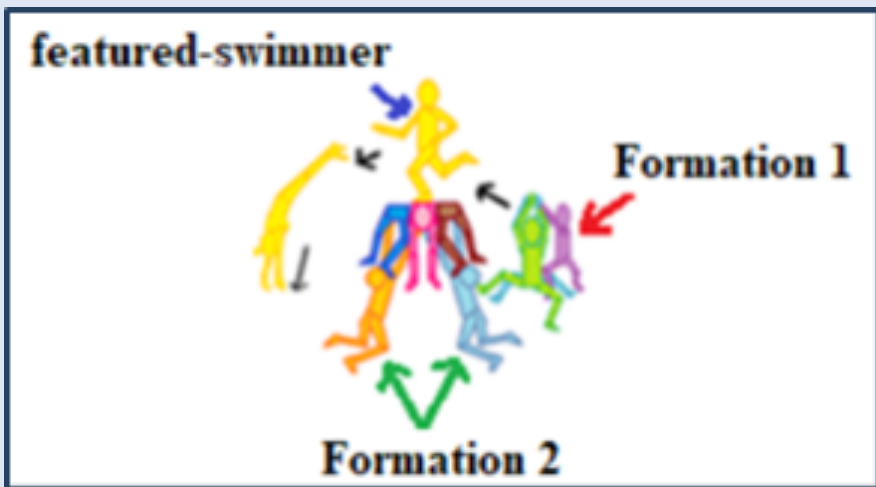
- **Pyramide - Stack:** Quand une “featured-swimmer” debout/assise/ou allongée sur la (es) “support-athlete/s” qui est/sont **en position verticale** (tête en haut ou en bas)
- **Porté - Lift:** Quand la “featured-swimmer” est debout/assise/ ou allongée sur les “base-athletes”

<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 (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>

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

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.



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 base swimmers alors que dans le Group B Stack elles sont sous l'eau
- Le tempo de la mise en place sont différents, 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 feature swimmer. Mais 90% de l'acrobatie est en mode platform, 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

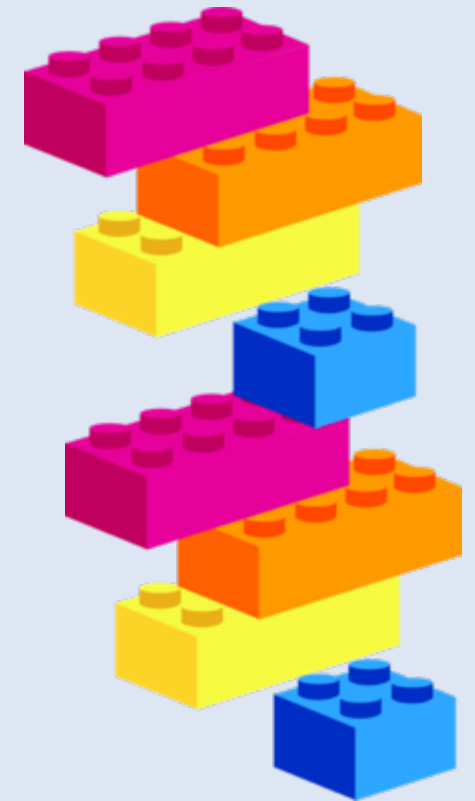
R - rotation de la construction

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.



La Fédération Française de Natation a mis en place un accompagnement pour les clubs et les entraîneurs afin de faciliter l'appropriation de la nouvelle codification en Natation Artistique. Vous pouvez vous mettre en relation avec sylvie.neuville@ffnatation.fr

Remerciements à Anastasia PETRENKO pour l'utilisation de ses travaux.



Sylvie Neuville CTN



MERCI DE VOTRE ATTENTION