

农夫山泉  
NONGFU SPRING

Ω OMEGA

**COLLOQUE  
NATATION ARTISTIQUE  
OCTOBRE 2023**

# **GUIDE DE DIFFICULTES DANS LES HYBRIDS**

Sylvie NEUVILLE Oct 2023

# PRÉAMBULE



➤ MAITRISER LES BASES

➤ POSSÉDER LES BONS OUTILS DE RÉFÉRENCES :

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/>



# LE DOCUMENT INCONTOURNABLE

➤ LE GUIDE POUR L'APPLICATION DES DIFFICULTÉS DÉCLARÉES :

**INTRODUCTOR GUIDE FOR THE APPLICATION OF DECLARED DIFFICULTIES**

Version 4.0

**14 juin 2023**

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



# DÉFINITIONS

- **HYBRID (HY)** : Une « Hybride » 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.

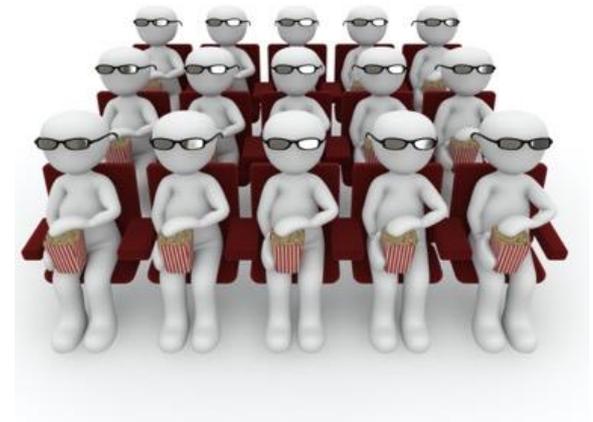
Sont considérés comme transitions tous les mouvements de bras, les poussées «rétropédalages» (boosts), les moyens de propulsion, les acrobaties en paires (sauf dans les duos et duos mixtes), les effets de flottaisons (sauf sous format hybride), les « pair assist » et les acrobaties à deux ou à trois.
- **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.
- **NOTA BENE** : Depuis juin 2023, Time Underwater (TU) et Nombre de Mouvements (NM) n'existent plus, la Basemark pour toutes les Hybrides est uniformisée à 0,5.



# DÉFINITIONS

HYBRIDE 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'ÉLÉMENTS (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 !!!

# BASES

## ➤ 5 FAMILLES :

- THRUSTS (T)
- ROTATIONS (R)
- FLEXIBILITY (F)
- AIRBORNE WEIGHT (AW)
- CONNECTIONS (C et C+)

## ➤ BONUS : MODIFICATIONS JUIN 2023

- TRAVELLING (TR) solo, duo et collectif
- PLACEMENT (PL) solo, duo et collectif
- SYNCHRONISATION (SY full or partial) uniquement collectif
- PATTERN CHANGES (PC) uniquement collectif

Disparition des angles qui sont partis en IA et un seul type de PC.



# 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 accessibles au niveau Championnats de France sauf exception.
- 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 😊



# BASES

## Rotations : ZÉRO tolérance pour le minimum

- La rotation annoncée doit **être complète**.
- Attention à ne **pas tourner avant** d'avoir pris la verticale ou à l'inverse **baïsser les jambes avant** d'avoir terminé la rotation. (photo de gauche)
- Sur la photo de droite (duo) : la nageuse de gauche est bien arrivée dans l'axe, la nageuse de droite est dans l'oblique (repère des talons)
- Attention à bien finir sa rotation, un peu de jambe droite légèrement en arrière à l'arrivée d'une rotation (lorsque la nageuse tourne vers la gauche) et c'est BM.



# NOTES IMPORTANTES

- VP : le cône
- Pour familles F, AW, C : pas plus de deux fois par HY
- Pour familles R et T, du niveau 1- 4 : pas plus de deux fois, et 5-9 illimité
- Lorsque deux difficultés de deux familles différentes sont en même temps, il faut choisir : ex AW2 et R1
- Factorisation en cas de sous groupe
- Cascade 1/1/1/1/1/1/1/1 ; 4/4 ; 2/2/2/2 : le mouvement n'est compté qu'une seule fois.
- «unbalanced» le corps peut être cambré, cassé ou en latéral (pas zone rouge mais zone verte). Deux jambes dans le même sens, sans possibilité de s'équilibrer.  
En AW7, il est possible de passer de carpé à cambré (dans les possibilités d'angles) mais pas de s'arrêter en verticale pour prendre son équilibre.

# TABLEAU DE DIFFICULTES DES HYBRIDES AVEC LES VALEURS

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

MARQUE de BASE (BM Base Mark)	<p><b>LA BASE MARQUE des hybrides est fixée à 0,5 pts et n'est pas ajoutée</b> à la valeur de la DD de l'hybride</p> <p>C'est la valeur de l'hybride si les difficultés déclarées ne sont pas exécutées. ( comme le processus pour les Acrobaties )</p>
-------------------------------	---

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/	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"	<p><b>1 ou 2 jambes :</b> "Swirl" (180° - 360°)</p> <p>Rotations de 180° à 360° tout en faisant d'autres actions non soutenues ou "de haut en bas"</p>	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	<p><b>1 ou 2 jambes :</b> "Swirl" 720°- 1080° Vrille descendante 180° 1/2 Tour ou Spire 180° avec 1 jambe seulement</p>	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	<p>Poussée verticale 1 jambe suivie d'une vrille 360°</p> <p>Poussée suivie d'une descente verticale</p>	<p><b>1 ou 2 jambes :</b> "Swirl" (1440°) Vrille ascendante 180°-360° Vrille descendante 360°-720° 1/2 Tour ou Spire avec 2 jambes Tour 360° avec 1 jambe seulement</p>	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	<p>Poussée verticale 1 jambe suivie d'une vrille 720° ou d'une spire 180°</p> <p>Poussée barracuda avec de la souplesse</p>	<p><b>1 ou 2 jambes :</b> Vrille ascendante 720°-1080° Vrille descendante 1080°-1440° Tour 360° en 2 jambes</p>	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

	THRUSTS (T)	ROTATIONS (R)	FLEXIBILITY (F)	AIRBONE WEIGHT (AW)	CONNECTIONS (C)
NIVEAU 5	Poussée suivie d'une vrille 360° ou d'une spire 180°	<b>1 ou 2 jambes :</b>	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 conexion avec 1 jambe (rotation d'au moins 180° au maximum de hauteur).
		Tour 720° 1 jambe	De la position château à la Queue de poisson (Passage par VP)		
		Vrille ascendante d'1 jambe de 1440°	De la position château à la VP		
		Vrille descendante 2 jambes de plus de 1440°	Position château tenue (au moins 1 à 2 secondes)		
		Tour de 360° en VP pour ouvrir en grand écart	De la position cambrée de surface jambe pliée à la verticale		
		Spire 360° 2 jambes			
		Vrille combinée 1 jambe 360°-720°			
	Vrille combinée inversée 1 jbe 360°-720°				
	<b>0,45</b>	<b>0,60</b>	<b>0,25</b>	<b>0,50</b>	<b>0,5 / C5 + 0.60</b>
NIVEAU 6	Poussée avec de la souplesse suivie par une vrille de 360°	<b>1 ou 2 jambes :</b>	De la position cambrée de surface à VP	Hauteur tenue en VP d'une durée égale ou supérieure à 3 secondes.	Rotation verticale en conexion avec 2 jambes (rotation d'au moins 180° au maximum de hauteur).
		Vrille combinée 2 jambes 360°			
		Vrille combinée inversée 2 jbes 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°			
	<b>0,50</b>	<b>0,65</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>0,55 / C6 + 0.65</b>
NIVEAU 7	Poussée avec une vrille de 720° et plus	<b>2 jambes uniquement :</b>		Hauteur tenue en "déséquilibre" au moins 3 secondes.	
		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°)				
	<b>0,55</b>	<b>0,70</b>		<b>0,65</b>	
NIVEAU 8	Poussée avec de la souplesse suivie par une vrille de 720° et plus	<b>2 jambes uniquement :</b>			
		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°)			
	<b>0,60</b>	<b>0,75</b>			
NIVEAU 9	Poussée bloquée en position verticale soutenue	<b>2 jambes uniquement :</b>			
		Vrille combinée de 1440°			
		Vrille combinée inversée 1440°			
		2 directions vrille combinée ou vrille combinée inversée de 1080°			
		Tour de 1080° en "déséquilibre"			
	<b>0,65</b>	<b>0,80</b>			
		<b>ATTENTION</b> ex : vrille combiné 360° = vrille desc 360°+ vrille asc 360° ex : 2 direction tour 760° = tour 360° un sens + tour 360° autre sens			<b>ATTENTION</b> ex : C1+ ( 0,10 en plus) cf addendum 25 oct 2022

# THRUSTS

- Thrust conforme au mouvement de base.
- T4 et T5 (avec flexibility) peut avoir n'importe quelle fin et même un crash. Par contre la flexibilité doit être réalisée au **maximum de hauteur.**
- Si un T présente plusieurs actions c'est la plus difficile qui doit être déclarée (sauf volonté stratégique du coach)
- **T9 avec un véritable arrêt.** Après l'arrêt, il est possible de déclarer une autre action (ex R5).

# ROTATIONS

- Pour les rotations, ce n'est pas du tout la même logique que les figures imposées et TRE. **Aucune tolérance pour le minimum.**
- **Repère des orteils ou d'un arrêt clair** pour vrille ascendante ou descendante.
- Des variations de jambes sont permises durant les rotations, en deux jambes cela **doit rester dans le cône.**
- Rassemblé ou baissé de jambe sont **considérés dans le « 1 jambe »**
- Une vrille combinée ou vrille combinée renversée doivent respecter la **même position** et le **même nombre de rotations** pour la montée et la descente.
- **NB :** une vrille combinée 360° : 360° pour la descente et 360° pour la montée.
- **NB :** Une « two-directions » : 180° dans un sens et 180° dans l'autre sens.
- Lorsqu'il y a plusieurs rotations, il est **conseillé de les séparer** par un mouvement.
- Lorsqu'une vrille **tombe trop rapidement** et que les rotations sont exécutées **en bas** (ex d'une vrille descendante 1440° qui au bout de 720° tombe aux chevilles) **cela entraînera une BM.**

# FLEXIBILITY

- L'idée de cette difficulté est de montrer **des jambes tendues.**
- Pour Thrust avec flexibility, en grand écart la jambe arrière peut être pliée **mais le genou de la jambe pliée doit être bas** pour assurer l'ouverture au minimum de 180°. Le Thrust peut être réalisé en flexibility position cambrée, mais **tout d'abord montrer la verticale puis démontrer une vraie cambrure.**
- Il est possible d'écrire F1 et F2 à la suite
- Il est possible d'écrire F1 et R6
- **Mais pas R5 et F1**  
Il est par contre possible d'écrire R5 et F2 ( à condition de rester en grand écart **clairement 1 à 2 secondes**)

# AIRBORNE WEIGHT

- Pour considérer une descente verticale, du maximum de hauteur **jusqu'au minimum dessous les genoux**
- Pour considérer une verticale ascendante, il faut dépasser **au minimum le dessus des genoux**
- AW1 : du carpé à la Queue de Poisson ou vertical jambe pliée, il faut **garder la jambe tendue**
- AW2: il faut garder les **jambes tendues et serrées** jusqu'au minimum au **45°**, il faut dépasser le cône **avant** de faire d'autres mouvement de jambes.
- AW4, AW5, AW6 et Aw7 : les 3" doivent être **identifiables** pour les TC
- AW4 : il est possible de **changer de jambes**
- AW5: il est possible **d'utiliser le facial** au lieu de la queue de poisson
- Il est possible de faire un AW6, **un autre mouvement** puis un AW6 (idem pour AW4, AW5 et AW7)
- AW7: il faut **rester dans la position** de déséquilibre (unbalanced)

# CONNECTIONS

Cette famille inclut les mouvements durant lesquels **les athlètes** sont **en contact**.

- Les athlètes devront être en contact durant la réalisation de la connexion.
- Pas plus de deux déclarations par hybride.
- Actions de connexion en duo : C
- Actions de connexion de 4 à 8 : C+
- **NB** : La connexion n'a pas besoin d'être pied/pied, cela peut être pied/jambe.
- **NB** : En connexion à 2, c'est possible dos à dos, face à face mais pas orientés dans la même direction, au contraire du C+ qui lui est possible dans la même orientation.

# BONUS

Les causes de BM sur les BONUS :

- TR : un déplacement inexistant ou clairement insuffisant.
- TR : en duo un nageur se déplace et l'autre non.
- TR : en équipe, l'ensemble du groupe doit se déplacer, un changement de formation ne compte pas comme TR.
- TR : le début de figure (ex : prise de carpé) ou fin de figure ne compte pas comme TR, c'est le cœur de l'HY qui compte.
  
- PL : début de l'HY avant les 20 dernières secondes (attention prise au chrono, ne pas jouer avec le feu)
  
- ❖ SY P : moins de 7mvts en **synchronisation**
- ❖ SY F : plus de 3 mvts en **désynchronisation**
- ❖ Attention il est possible de proposer SY P et SY P mais pas SY F et SY P sur la même HY.
  
- ✓ PC : annonce de différentes PC mais dans la réalité pas de changement ou pas le nombre précisé.

# BASEMARKS : BM

Les causes de BM durant les derniers Chpts du Monde Senior et Jeunes 2023 :

- R7 Two directions: **non complet**
- R7 Unbalanced: **ne reste pas en déséquilibre**
- R3 ou R5 , tricher le début et/ou la fin. **Rotations non terminées.**
- R7 pike and unbalanced: passe **sous le cône** ou alors trop près de la zone dangereuse de la verticale.
- Pour twist et twirl: **ne garde pas la même hauteur**
- Attention **tourner aux chevilles ne compte pas** pour les rotations.

❖ **Les 3''** en AW4, AW5, AW6 et AW7 **ne sont pas respectés.**

➤ T9: glisse **sous le genou**

- F2: qui ne **termine pas** sur le dos

– Difficultés de l'HYB **hors musique** en solo

- Bonus TR: attention le déplacement en carpé ou sortie promenade ne compte pas.

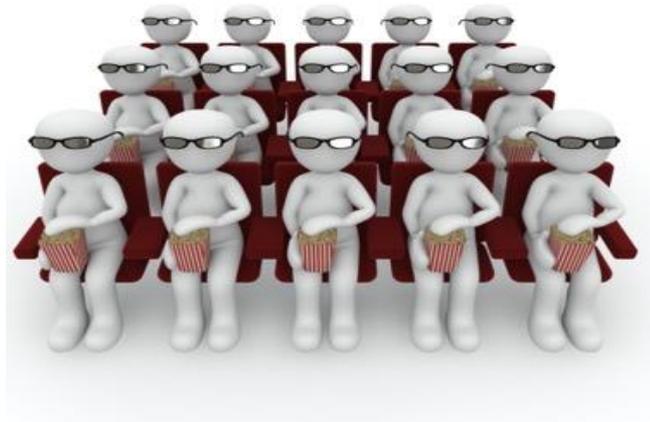
○ PL : Les athlètes commencent l'HYB notifiée avec PL **avant** les 20 dernières secondes.

- Pour le combo avec 10 athlètes si moins de 10 athlètes dans l'HY il faut **factoriser**

- ...

# EXERCICES VIDEO

- RECONNAISSANCE VISUELLE IMMEDIATE
- RECONNAÎTRE LES BASEMARKS



**Merci pour votre attention  
et respirez tous ensemble nous réussirons.  
A votre disposition sur la hotline 😊**



