

définition des épreuves -principes généraux

Principes généraux

Les épreuves du socle sont des épreuves spécifiques qui renvoient à la définition "large" de la natation synchronisée : corps dans l'espace "aquatique" et "aérien", en relation avec la musique, seul ou en groupe; à des fins artistiques : communiquer, s'exprimer, inventer.

Dans chacune des épreuves , la nageuse est en situation de compétition, et s'expose au regard des autres : juges et spectateurs.

Ces épreuves doivent permettre à la nageuse de révéler sa personnalité, sa singularité, s'exprimer, s'épanouir. Les épreuves permettent un mode d'expression individuelle (4 épreuves) et collective (épreuve ballet).

Compétences visées en fin de socle

v a r i a t i o n d a n s e	Objectifs	La préparation corporelle est indissociable de la formation en natation synchronisée. En dehors de la capacité à se présenter sur les plages de départ, cette épreuve permet à la nageuse de développer une connaissance de son corps adaptée aux finalités artistique et technique de la discipline. La nageuse est en situation de compétition et doit conjuguer contrainte technique avec expression, communication, et synchronisation avec la musique.	Autograndissement-tonicité-gainage - conscience du corps (articulations-centre-extrémités) - relations espace/énergies/groupe- intentionnalité et qualité gestuelle. Capacité à mémoriser et enchaîner, Capacité à créer-inventer, utilisation de la musique (cadence-pulsation-interprétation). Qualité d'appuis et gestion du poids de corps.
	Contenus	Une variation adaptée à chacun des niveaux est proposée. Ces variations pourront évoluer dans le temps ainsi que les supports musicaux. Toutefois, les éléments incontournables liés aux objectifs visés en fin de socle, sont toujours présents.	
	Outils	Séquences vidéos liées aux nouveaux programmes (téléchargeable sur site FFN ?) - le DVD "La danse classique "en natation synchronisée"(vente FFN)	
	Transition	Pour cette année de transition la variation du programme actuel "évaluation des jeunes", sera reprise et déclinée pour les deux derniers niveaux développement et formation.Pour le niveau acquisition, une nouvelle variation simple et adaptée aux acquisitions fondamentale est proposée.	

P r o p u l s i o n	Objectifs	Cette épreuve doit permettre à la nageuse de découvrir toutes les techniques de propulsions simultanées et alternatives à des fins d'efficacité en imposée comme en ballet: précision des positions, continuité, hauteur, vitesse, direction...	Toutes les propulsions nécessaires aux figures imposées et à l'exécution des ballets, avec contrainte de hauteur et de vitesse et de qualité d'exécution.
	Contenus	Cette épreuve prend des formes différentes selon le niveau du programme. Par exemple, dans le programme « formation » les techniques de propulsions seront mêlées à la réalisation de difficultés techniques avec de fortes contraintes de hauteur, de vitesse, de qualité d'exécution de synchronisation avec la musique.	
	Outils	Séquences vidéos liées aux nouveaux programmes (téléchargeable sur site FFN?), K7 apprentissage, K7 Marsouin	
	Transition	Pour cette année de transition le parcours synchro actuel de l'évaluation des Jeunes sera proposé pour le programme "formation". Toutes les propulsions de ballet y sont incluses.	

Programmes pour l'Olympiade 2008-2012-FFN-Avril 08 – doc projet

T e c h n i q u e	Objectifs	Cette épreuve doit permettre à la nageuse de découvrir les positions - les plans - les axes de rotations - les différentes combinaisons possibles au travers de transitions variées. La recherche d'appuis variés et efficaces (appuis corps et bras) sera associée à ces apprentissages.	Toutes les positions et transitions préliminaires à la réalisation des figures benjamines, minimes, juniors, et à la construction des chorégraphies
	Contenus	Cette épreuve prend des formes différentes selon le niveau du programme. Les éléments du niveau d'acquisition renvoient à un premier niveau de complexité : positions de bases simples, « corps global » (4 positions clefs: corps aligné, groupé, carpé, cambré). Des figures courtes permettront d'associer ces positions simples à la découverte des axes de rotation nécessitant le maintien dans la position, ainsi qu'à la découverte d'appuis variés associés à des transitions simples. Puis un deuxième niveau de complexité permet d'appréhender des positions et transitions plus complexes, plus longues, avec recherche de hauteur jusqu'à la réalisation de figures FINA. Enfin, en formation, la réalisation de figure sera associée à des contraintes particulières (hauteurs souplesse..)	
	Outils	Séquences vidéos filmées / nouveaux programmes (téléchargeable sur site FFN?), DVD FINA, DVD images de référence, K7 Apprentissage NS, K7 marsouins .	

I m p r o	Objectifs	Cette épreuve permet de développer la créativité, l'expressivité, la communication, sens de la scène, l'éducation musicale, à travers l'exploitation des séquences musicales variées. Relations singulières et uniques avec l'effort de compétition, avec les spectateurs. Improviser, c'est combiner ce que l'on sait faire et faire émerger de la nouveauté, créer, s'adapter - oser - innover. L'adaptation est une condition d'évolution vers le plus haut niveau, cet objectif est essentiel au travers de cette épreuve.	Etre capable d'improviser. Associer la création d'une gestuelle avec une intention, une interprétation, et une exécution technique .
	Contenus	La notation et le classement ne doivent pas être contraire à l'objectif d'expression libre. Ainsi, cette épreuve est à "vivre". Les modalités d'organisation et d'évaluation de l'épreuve peuvent être diverses (match d'impro par 2, passage individuel ...) mais doivent permettre à la nageuse de s'évaluer et de disposer d'éléments d'informations pour progresser sur ses prestations. Seule au niveau "formation", une note est envisagée.	
	Outils	Séquences vidéo du programme poussines - vidéo Coupe minimes des régions	
	Transition	complétée de séquences nouvelles. Cette banque sera envoyée à chacune des régions. (et/ ou téléchargeable sur le site FFN?)	

b a l l e t	Objectifs	Cette épreuve doit permettre à la nageuse de réinvestir les acquis obtenus lors des 4 autres épreuves dans une chorégraphie. Cette épreuve est donc obligatoirement organisée en fin de saison. Le ballet combiné est préconisé. Il permet l'exploitation des différentes modes d'expression et le développement des capacités de ballet : solo, duo et groupe en diminuant la charge de la tâche chorégraphique et en s'adaptant aux différents profils de nageuses et de clubs . Ce ballet combiné est porteur d'avenir, son caractère spectaculaire en fait une épreuve attrayante.	<p>Avoir une expérience en équipe, et possible en solo, duo ; avoir participé à l'exécution d'un porté en tant que porteuse ou voltigeuse. Elle dispose ainsi d'une expérience forte dans le domaine de la synchronisation, des alignements, de l'exécution de difficultés techniques avec recherche de la meilleure qualité d'exécution.</p>
	Contenus	La durée du ballet sera différente selon le niveau du programme, cycle 1 (3'), cycle 2 (4')	
	Outils	Images de ballet combiné de référence au niveau international	
	Règlement	<p>Le règlement de cette épreuve "ballet libre combiné" : combinaison de solos, duos, trios, équipes</p> <ul style="list-style-type: none"> - au moins 2 parties doivent comprendre moins de 3 concurrentes - au moins 2 parties doivent comprendre 4 à 10 concurrentes. <p>La 1ère partie du combiné peut débiter sur la plage ou dans l'eau. Toutes les autres parties doivent débiter dans l'eau. Une nouvelle partie débute ou la partie précédente se termine.</p> <p>Règlementation complémentaire et spécifique aux programmes du socle: 4 à 10 nageuses maximum engagées (pas de remplaçante) et toutes les nageuses engagées doivent nager ensemble et simultanément une partie "groupe" (comme prog technique) sur une durée minimum et continue de 1' en cycle 1, et de 1'30 en cycle 2 (plus ou moins 5"). La séquence de groupe débitera par une sortie collective en surface afin de faciliter l'identification de la séquence. Sur la feuille d'engagement, le moment d'apparition de la séquence sera précisé. (ex passage groupe à 1'25").</p>	