

## ANNEXE I

### POSITIONS DE BASE

Dans toutes les positions de base :

- la position des bras est libre,
- les orteils doivent être tendus et les chevilles en extension.
- les jambes, le tronc et le cou sont, sauf précision contraire, en extension complète,
- les dessins sont seulement un guide. [En cas de différence entre les dessins et la description écrite, c'est la version écrite anglaise qui prévaut.](#)

#### 1/ POSITION ALLONGEE SUR LE DOS

Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

#### 2/ POSITION ALLONGEE SUR LE VENTRE

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Sauf indication contraire, le visage peut être dans ou hors de l'eau.

#### 3/ POSITION BALLET LEG

- Surface :** Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.
- Sous-marin :** Tête, tronc et jambe horizontale parallèles à la surface. Une jambe perpendiculaire à la surface, niveau de l'eau entre le genou et la cheville.

#### 4/ POSITION FLAMENCO

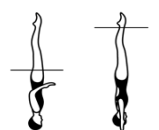
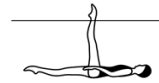
- Surface :** Une jambe est tendue perpendiculaire à la surface. L'autre jambe est pliée, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles à la surface. Visage à la surface.
- Sous-marin :** Tête, tronc et tibia de la jambe pliée parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre le genou et la cheville de la jambe tendue.

#### 5/ POSITION DOUBLE BALLET LEG

- Surface :** Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.
- Sous-marin :** Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.

#### 6/ POSITION VERTICALE

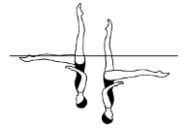
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



NATATION

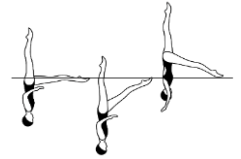
## 7/ POSITION FLAMANT ROSE

Corps en extension en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



## 8/ POSITION QUEUE DE POISSON

Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



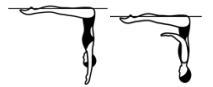
## 9/ POSITION GROUPEE

Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. **Tête contre les genoux.**



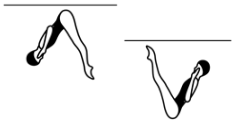
## 10/ POSITION CARPEE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



## 11/ POSITION CARPEE ARRIERE

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



## 13/ POSITION CAMBREE DE SURFACE

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface.



## 14/ POSITIONS JAMBE PLIEE

Corps en **position ventrale, dorsale, verticale ou cambrée**. Une jambe fléchie avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue.

### a) Position ventrale jambe pliée

Le corps est en position allongée sur le ventre avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse. Sauf indication contraire le visage peut être dans ou hors de l'eau.



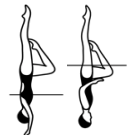
### b) Position dorsale jambe pliée

Le corps est en position allongée sur le dos. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.



### c) Position verticale jambe pliée

Le corps est en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.



### d) Position cambrée jambe pliée

**Le bas du dos est cambré avec les hanches, les épaules et la tête alignées verticalement.** La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.



### 15/ POSITION TONNEAU

Les jambes sont pliées et jointes, les pieds et les genoux parallèles à la surface de l'eau, avec les cuisses perpendiculaires. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.



### 16/ POSITION GRAND ECART

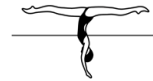
Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière. Les jambes sont parallèles à la surface. Le bas du dos est cambré, avec les hanches, les épaules et la tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (écart plat) avec l'intérieur de chaque jambe aligné en opposition sur une ligne horizontale sans tenir compte de la hauteur des hanches.



a) Position grand-écart : les jambes sont sèches à la surface.

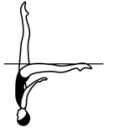


b) Position grand-écart aérien : les jambes sont au-dessus de la surface.



### 17/ POSITION CHATEAU

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, avec le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



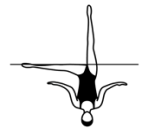
### 18/ POSITION VARIANTE DU CHATEAU

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe derrière le corps, pliée en angle de 90° ou moins. La cuisse et le tibia sont parallèles à la surface.



### 19/ POSITION QUEUE DE POISSON DE COTÉ

Corps tendu en **position verticale**, jambe tendue sur le côté avec le pied à la surface de l'eau quelle que soit la hauteur des hanches.



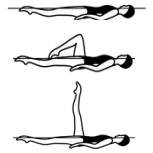
# NATATION

## ANNEXE I

### MOUVEMENTS DE BASE

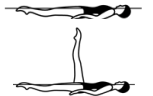
#### 1A/ MONTER UN BALLETT LEG

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position dorsale jambe pliée** cuisse perpendiculaire à la surface. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.



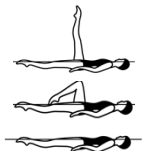
#### 1B/ MONTER UN BALLETT LEG TENDU

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe est levée tendue jusqu'à la **position ballet leg**.



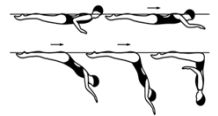
#### 2/ ABAISSER UN BALLETT LEG

D'une **position ballet leg**, la jambe du ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position dorsale jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.



#### 3/ PRENDRE UNE POSITION CARPEE AVANT

Depuis une **position ventrale**, avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



#### 4/ D'UNE POSITION CARPEE AVANT, PRENDRE UNE POSITION DOUBLE BALLETT LEG SOUS MARIN

A partir d'une **position carpée avant**, en maintenant cette position, le corps bascule autour d'un axe latéral de façon à ce que les hanches remplacent la tête pour prendre une **position double ballet leg sous-marin**. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.



#### 5/ SORTIE DORSALE CAMBREE

De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de l'action.



#### 6/ SORTIES PROMENADES

Sauf précision contraire, ces mouvements commencent en **position grand écart**. Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée.

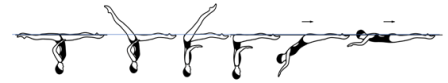
##### a) Sortie promenade avant

Élever la jambe avant en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.



### b) Sortie promenade arrière :

Elever la jambe arrière en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et d'un mouvement continu, redresser le corps en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit où se trouvaient les hanches au début de cette action.



### 7/ ROTATION DE CATALINA

De la **position ballet leg**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation à la surface en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe verticale reste perpendiculaire à la surface tandis que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant la rotation. Sauf description contraire, la *rotation catalina* commence en **position ballet-leg**.



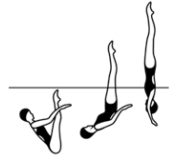
### 8/ ROTATION DE CATALINA REVERSE

De la **position queue de poisson**, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position ballet leg**. La jambe verticale reste perpendiculaire à la surface tandis que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant la rotation.



### 9/ POUSSEE

D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.



### TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

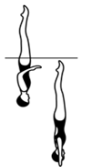
Les tolérances de déviation pour la *poussée* sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Les déductions sont les suivantes :

	Déviation d'angle	Total de déduction
Déviation Mineure	15 – 30 degrés	0.2
Déviation Médium	31 – 44 degrés	0.5
Déviation Majeure	45 degrés ou plus	1.0

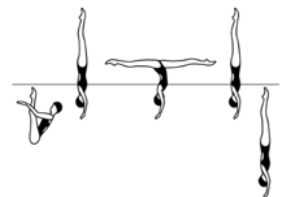
### 10/ DESCENTE VERTICALE

En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



### 11/ POUSSEE GRAND ECART AERIEN

Une *poussée* est exécutée en **position verticale**. En maintenant le maximum de hauteur les jambes s'ouvrent rapidement pour prendre une **position de grand écart aérien** et se rejoignent en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*. La *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

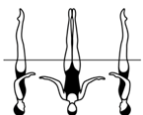


## 12/ TOURS

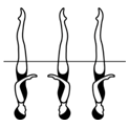
Un *tour* est une rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un tour se termine par une *descente verticale*.

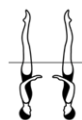
a) *Demi-tour*  
un tour de 180°



b) *Un tour*  
un tour de 360°



c) *Spire*  
un tour rapide de 180°



## TOLÉRANCE DANS LE TOUR

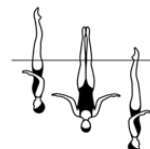
La tolérance dans un tour (demi, tour complet ou spire) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

## 13/ VRILLES

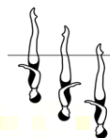
Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une vrille se termine par une *descente verticale exécutée au même rythme que la vrille*.

Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) cheville(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une *descente verticale* jusqu'à immersion des orteils exécutée au même rythme que la vrille.

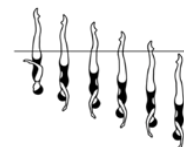
d) *Vrille de 180°* : Vrille descendante avec rotation de 180°.



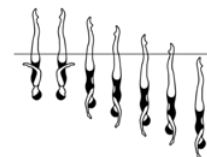
e) *Vrille de 360°* : Vrille descendante avec rotation de 360°.



f) *Vrille continue* : Une vrille descendante avec une rotation rapide d'au moins 720° (2), 1080° (3), 1440° (4) qui se termine quand les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.



g) *Tour vrillé* : Un demi-tour est exécuté et sans temps d'arrêt, est suivi d'une vrille continue de 720° (2) dans la même direction que le demi-tour.



Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Une vrille verticale ascendante jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Elle se termine par une *descente verticale*.

h) *Vrille ascendante de 180 °* : Vrille ascendante avec rotation de 180°.

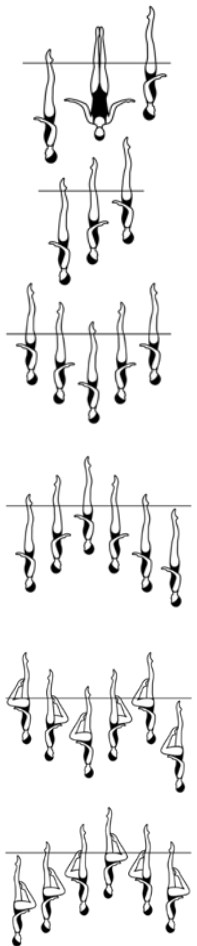
i) *Vrille ascendante de 360* : Vrille ascendante avec rotation de 360°.

j) *Vrille combinée* : Vrille descendante d'au moins 360°, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la hauteur du début de la *vrille descendante*.

k) *Vrille combinee renversée* : *Vrille ascendante* d'au moins 360°, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille descendante d'égale valeur dans la même direction.

l) *Vrille combinée jambe pliée* : Vrille descendante en **position verticale jambe pliée** d'au moins 360° suivant, sans temps d'arrêt, par une *vrille ascendante* égale dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la hauteur du début de la *vrille descendante*.

m) *Vrille combinée renversée jambe pliée* : *Vrille ascendante* en **position verticale** jambe pliée d'au moins 360° suivie, sans temps d'arrêt, par une *vrille descendante* égale dans la même direction.



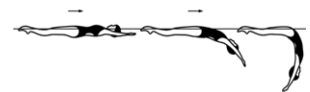
## TOLÉRANCE DANS LES VRILLES

1- La tolérance dans une *vrille continue* est de 180° en plus ou moins de la rotation.

2- La tolérance dans les autres *vrilles* (180°, 360°, 720°, *tour vrillé*, *vrille ascendante 180° ou 360°*) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

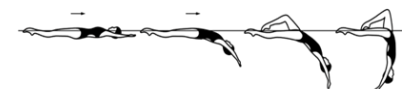
## 14/ PRENDRE UNE POSITION DE CAMBRÉ DE SURFACE

D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



## 15/ PRENDRE UNE POSITION DE CAMBRÉ DE SURFACE JAMBE PLIÉE

D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu, la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



## 16/ ROTATION ARIANE

D'une **position grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.



## 17/ ROTATION HÉLICOPTÈRE

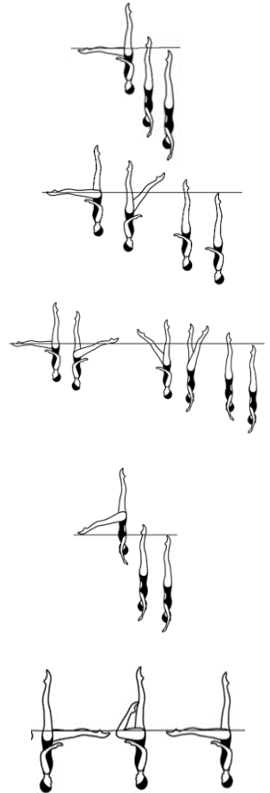
D'une **position queue de poisson** la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale** pendant une rotation descendante et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau suivie d'une descente verticale.

a) *Vrille de 180°* : vrille descendante avec rotation de 180°, qui se termine par une descente verticale.

b) *Vrille de 360°* : vrille descendante avec rotation de 360°, qui se termine par une descente verticale.

c) *Vrille continue 720°* : vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2), qui se termine au moment où les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à la submersion.

d) *Vrille aérienne rapide 180°* : d'une **position queue de poisson** aérienne la jambe horizontale est levée rapidement levée jusqu'à la **position verticale** pendant une *vrille descendante* rapide de 180° et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau suivie d'une descente verticale.



## 18/ ROTATION FOUETTÉ

D'une **position queue de poisson**, une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale se plie pour arriver en **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue rapidement en **position queue de poisson**.

# NATATION