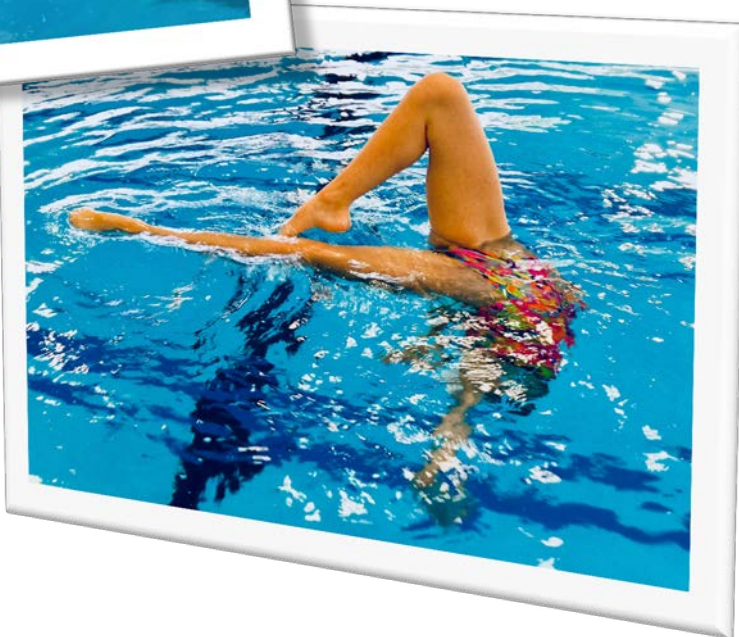




FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION

# Axes prioritaires de travail

## Figures imposées AvenirS



# 2017-2021

Annabelle PIEDNOIR – CTS FFN Natation Artistique  
Christine GROSSET – Officiel AI Natation Artistique

---

# SOMMAIRE

<b>Page 3</b>	<b>Préambule</b>
<b>Page 4</b>	<b>Présentation des axes prioritaires de travail et les composantes des figures</b>
<b>Page 5</b>	<b>La ligne de jambe</b>
<b>Page 6</b>	<b>Les hauteurs</b>
<b>Page 7</b>	<b>La souplesse</b>
<b>Page 8</b>	<b>Le rythme</b>
<b>Page 9</b>	<b>Les positions de base</b>
<b>Page 10</b>	<b>Les appuis</b>
<b>Page 11</b>	<b>Les mouvements de base</b>
<b>Page 13</b>	<b>Le coefficients NVT et PV des figures</b>

---

# PREAMBULE

Suite à l'application de la nouvelle réglementation FINA et il nous paraissait important de produire un document d'aide à l'entraînement des nouvelles figures imposées Avenirs. Ces analyses doivent permettre d'optimiser l'appropriation de l'ensemble des nouvelles contraintes liées à la liste 2017-2021.

**Pour progresser sur notre rang mondial, nous savons, que chez les jeunes, nous devons avoir toutes nos nageuses internationales avec des notes moyennes par figure supérieures à 7,0.**

Nous devons engager un travail sur la qualité des imposés dès la catégorie avenir, qui doit s'approprier cette notion du 7,0. Aujourd'hui, pour cette catégorie d'âge, obtenir cette note semble être gage de performance exceptionnelle. Nous devons démystifier ce 7,0 comme une note « maximale » exceptionnelle, et le faire devenir un basique de formation vers l'international surtout dans les figures sans difficulté particulière, telles que le ballet leg tendu direct, le barracuda, la ballerine.

**Objectif cible :** développer la population de nageuses avenir capables de réaliser des moyennes > à 7.0.

**Constat sur les tendances internationales :** les figures sont nagées lentement, sur un rythme cadencé par le travail des Russes. Les positions majeures sont maintenues de façon à être bien mises en valeur et à augmenter l'appréciation du contrôle. La hauteur est largement valorisée parfois au détriment relatif du descriptif.

*L'esthétique de la figure est une notion très importante pour le niveau international. Et à valeurs « motrices » proches, l'esthétique fait réellement la différence.*

*Cet esthétique est accessible à partir du moment où la nageuse présente des normes de « caractéristiques » comme la ligne de jambe, le fait de nager en étirement/prolongement ; ce pour améliorer le dessin du mouvement et respecter des attentes minimum de hauteurs et de rythme.*

*Les références dans ce document sont des indicatifs de travail. Ce sont des données stables, observées, depuis plusieurs années sur les compétitions internationales.*

**QU'EST CE QU'UN 7,0.....**

**Un 7.0 s'obtient lorsque la nageuse démontre un bon équilibre dans la qualité de sa prestation en figure FINA.**

**Aucune erreur majeure n'est visible (dessin, contrôle), mais présence d'erreurs mineures (Bien).**

- ✓ **Placement :** Peut manquer d'un peu d'exactitude, mais pas d'erreur majeure. La stabilité peut être fragile, « bouchon » en verticale ou déplacement par rapport au jury.
- ✓ **Transitions :** Des imprécisions mais non majeures. Quelques difficultés dans la fluidité entre les positions apparaissent.
- ✓ **Clarté :** Les positions semblent précises mais l'extension du corps n'est pas maintenue sur l'ensemble de la figure.
- ✓ **Hauteur :** Modérément haut dans les parties faciles avec des petits essais de prise de hauteur sur les parties difficiles.
- ✓ **Rythme :** Changements possibles de tempo. Manque d'aisance paraît difficile.

**Pour obtenir le 7.0, il faut chercher dans l'entraînement de nos nageuses, qu'elles puissent démontrer :**

*« Une bonne ligne de jambe », extension des jambes et souplesse des articulations (étirement de l'ensemble du corps y compris les genoux et les pointes de pieds).*

*Il peut y avoir des petites fautes (déplacement sur une partie de figure, manque de souplesse dans certaines positions).*

*Mais la nageuse démontre de qualités de hauteur évidentes (en 2 jambes : les genoux parfaitement dehors. En 1 jambe, pli fessier touchant la surface ou dehors, ballet leg supérieur à mi cuisse).*

*Les verticalités sont maîtrisées, c'est-à-dire maintenues et stables.*

*Sur les figures à souplesse, celle-ci permet d'aller vers une appréciation « bon supérieur » Mais cette qualité ne suffit pas pour passer le 7,0, sans qualité de hauteur, d'amplitude et de stabilité.*

*Continuité entre les positions et les transitions, régularité dans l'ensemble de la figure.*

*Hauteur maintenue pendant toute la figure (horizontale et verticale).*

# LES AXES PRIORITAIRES DE TRAVAIL & L'ANALYSE DES COMPOSANTES DES FIGURES 2017- 2021

Pour le développement des qualités d'athlètes de haut niveau national, des axes prioritaires de travail sur les figures imposées sont déterminées.

Le travail pour les saisons 2017 à 2021 doit être ciblé sur les points ci-dessous. Ce sont des priorités.

C'est en travaillant tous, fortement sur ces axes prioritaires que nous pourrons faire évoluer notre pratique de haut niveau.

## Objectifs :

- *Orienter les consignes des entraînements du quotidien de nos figures.*
- *Harmoniser un regard commun : JUGE-ENTRAÎNEUR-NAGEUSE pour avancer plus fermement sur des qualités définies.*
- *Observer concrètement une progression.*

## LES 4 AXES PRIORITAIRES :

1. LIGNE DE JAMBES
2. HAUTEUR (horizontale et verticale)
3. SOUPLESSE
4. RYTHME

Afin que chacun puisse construire son expérience d'entraînement des nouvelles figures AVENIRS, des analyses sont proposées sur différents points. Les synthèses ou rapports d'analyse doivent permettre à chacun de pouvoir établir ses stratégies, ou au minimum, aider sur des choix d'entraînement.

## Objectif(s) :

- *Optimiser l'appropriation des nouvelles figures en donnant des outils d'analyse et d'aide à l'entraînement.*

## ANGLES d'ANALYSE DES FIGURES 2017 – 2021

1. POSITIONS DE BASE
2. APPUIS DE BASE
3. MOUVEMENTS DE BASE
4. LES FIGURES ET LEUR NVT - PV

## AXES PRIORITAIRES DE TRAVAIL n°1 - LA LIGNE DE JAMBE

⇒ **PRIORITE** : *La ligne de jambe, une norme esthétique à intégrer dans toutes les positions et mouvements de base*

Les premières attentes d'une « belle » ligne de jambes sont :

- une capacité d'extension des genoux
- une capacité d'extension des cous-de-pied.

Le genou doit être effacé (recherche d'une légère incurvation lors de l'extension de celui ci) entre le bas de cuisse et le tibia.

Le cou-de-pied doit être parfaitement aligné avec le tibia, et la pointe de pied, la plus incurvée possible.

Le galbe de la jambe joue également sur l'esthétique du visuel.

Les muscles sont très souvent apparents, dessinés en allongement.

Le galbe musculaire des nageuses est le reflet des effets de l'entraînement et donc, des focus d'exigence du quotidien de cet entraînement mais aussi, évidemment, de la quantité d'entraînement.

1. Les consignes de l'entraîneur orientent le travail musculaire de l'athlète. Si les consignes accompagnent l'athlète dans une utilisation des muscles en allongement, ils se construiront en allongement. A contrario, les muscles risquent de travailler en raccourcissement et peuvent prendre une forme plus ronde.
2. La quantité d'entraînement, permet aussi d'accéder à un galbe de type athlétique et lorsqu'elle n'est pas suffisante, le profil des nageuses d'un même groupe peut être très hétérogène.

Objectif de perfectionnement : recherche d'extension maximum du cou-de-pied et du genou pour un visuel de ligne parfait. La ligne de jambe doit être esthétique.

La nageuse qui vise une pratique vers le haut niveau (Pôles, EDF) doit avoir une ligne de jambe en parfaite extension des genoux et des cous-de-pied.

### **Les difficultés rencontrées :**

- Les limites morphologiques : repérer les limites morphologiques pour optimiser la ligne. Ce sont les plus difficiles à faire évoluer.
- Les limites dues à des blocages musculaires ou contractions, peuvent être largement optimisées, avec le travail d'assouplissement et de « reprogrammation » musculaire.

## AXES PRIORITAIRES DE TRAVAIL n°2 - LES HAUTEURS (horizontale et verticale)

⇒ **PRIORITE** : *La hauteur = porte d'accès à la performance.*

La hauteur est une exigence d'entraînement quotidienne, incontournable.

Il faut suffisamment solliciter les nageuses dans la hauteur afin qu'elles ne s'installent pas dans une hauteur de confort.

Les nageuses françaises qui ont été sélectionnées pour participer aux stages et aux championnats OPEN de Russie, expriment toutes de façon unanime, qu'elles sont surprises de voir de telles hauteurs exploitées chez des nageuses de leur âge. Observer ces hauteurs leur permet très souvent d'explorer ensuite, des limites mentales, qu'elles s'étaient construites. Beaucoup sont capables finalement d'atteindre ces mêmes hauteurs. La différence réside dans un premier temps sur la capacité de tenir plus longuement celle-ci.

### Les hauteurs, minimum de références:

1. Verticale 1 jambe : haut de cuisse.
2. Verticale 2 jambes : au dessus de la rotule.
3. Poussée Barracuda : Taille
4. Voilier : 2/3 de cuisse (au dessus de mi cuisse)
5. Ballet Leg : mi cuisse
6. Carpé/cambré : moitié des jambes en surface.
7. Transitions spécifiques : selon définition

### Les difficultés rencontrées

- La stabilité
- L'endurance de force.

## AXES PRIORITAIRES DE TRAVAIL n°3 - LA SOUPLESSE

⇒ **PRIORITE** : *La souplesse bien positionnée, un incontournable outil de haute performance. Accès à un équilibre postural.*

La souplesse attendue est celle qui permet une lecture optimisée du descriptif, puisque les figures sont définies avec les amplitudes maximum.

La recherche de développement de cette qualité induit la nécessité d'une quantité et régularité de travail qui souvent fait défaut dans les choix de programmation de l'entraînement.

Nos nageuses françaises sont faibles dans l'optimisation de cette souplesse ce qui induit de gros problèmes d'axes sur certaines parties de figures. Par exemple, rares sont les nageuses qui ont un écart en surface AVEC des jambes axées.

**L'amplitude ne doit pas être le seul critère de correction de nos nageuses, surtout chez les jeunes qui ont encore une marge possible de progression. Nous devons au quotidien, être plus exigeants sur le bon placement des différentes parties de corps. C'est ce placement qui permet d'exprimer au maximum les qualités de hauteur, de rythme, puisque les contraintes biomécaniques seront ainsi plus équilibrées.**

L'exigence en souplesse doit être globale, en particulier sur cette période de croissance. Une souplesse bien développée est un atout indispensable dans la carrière d'une nageuse.

- Souplesse des 3 écarts,
- Souplesse des hanches,
- Souplesse de la fermeture tronc/jambe,
- Souplesse des cambrés et des épaules et des poignets pour les appuis sur les positions cambrées,
- Ligne de jambe (genoux et pointes).

### **Remarques :**

- Quelque soit l'amplitude, la qualité de hauteur peut nuancer l'impression de souplesse.
- Attention : Le manque de souplesse induit l'obligation d'adaptation des équilibres, des appuis et des mouvements (souvent visible à travers l'axe des jambes).

## AXES PRIORITAIRES DE TRAVAIL n° 4 - LE RYTHME

⇒ **PRIORITE** : *Travailler sur la cadence « Russe », permet d'accéder à la lecture d'un niveau d'acquisition minimum de contrôle et d'une certaine fluidité (Compter les mouvements/repères de chronos).*

1. Il est important de travailler dans le sens d'une uniformité du nombre d'appuis sur chaque séquence de figure, pour en assurer un contrôle de rythme optimum.
2. Le travail du nombre d'appuis est à mettre en relation avec le chrono total.
3. De manière générale, on demandera aux nageuses JEUNE de déclencher et arriver lentement.
4. Pour les nageuses visant l'accès aux équipes de France, il sera demandé de maîtriser la fluidité et d'accentuer encore plus le contrôle des fins de mouvements en ralentissant plus fortement cette séquence.
5. Les mouvements définis comme rapide (poussées barracuda, vrille continue, éléments de la figure « Mouette ») doivent être le plus rapide possible.

### Les repères de rythme de base :

*Les nombres de mouvements indiqués ci dessous, sont, la déclinaison, de ceux observés sur la population Russe (étude sur l'épreuve de figures imposées lors de la COMEN et lors des entraînements des Russes sur cette compétition), depuis plusieurs années, et notamment depuis le stage réalisé au club de Troud en 2006.*

1. Les mouvements entre 2 positions = 10 à 12 mvts (*exemple de cambré à château sur la promenade arrière*)
  - a. Excepté, les départs cambrés ou carpés = 8 à 10 mvts
  - b. Et les rotations verticales = 4 à 6 mvts par quart.
  - c. Ajouter 2 à 3 mouvements pour les contrôles de fin de séquences lorsqu'ils doivent être accentués.
2. Les maintiens de positions mineures = 2 mvts (*exemple les carpés*)
3. Les maintiens de positions majeures = 2 à 4 mvts (*exemple les verticales jambes pliées ou queue de poisson*)
4. Les maintiens de positions de V2J = 2 à 4 mvts



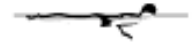
## ANALYSE N°1 : LES POSITIONS DE BASE DES FIGURES IMPOSEES DE CATEGORIE « AVENIR »

### Les positions qui doivent être parfaitement maîtrisées (utilisées sur au moins 2 figures) :

Position verticale ++



Position allongée sur le ventre



Position allongée sur le dos ++++



Position carpée avant



### Les positions incontournables (utilisées sur au moins 1 figure obligatoire) :

Position dorsale jambe pliée



Position carpée arrière immergée



Position ballet leg de surface



### Les positions complémentaires (selon tirage au sort 2 chances sur 3) :

Position château :



Position queue de poisson :



Position cambrée de surface jambe pliée



### Les positions complémentaires (selon tirage au sort 1 chance sur 3) :

Position château :



Position grand-écart de surface :



Position cambrée de surface :



Position flamenco de surface :



Position cambrée de surface jambe pliée :



Position flamenco sous marin :



Position ventrale jambe pliée :



Position carpée arrière ss marine :



Position jambe pliée :



Position groupée verticale



Position groupée :



## ANALYSE N°2 : LES APPUIS DE BASES DES FIGURES IMPOSEES DE CATEGORIE « AVENIR »

La catégorie AVENIR impose à travers sa liste de figure, un travail de base sur l'ensemble des appuis nécessaire en figure de manière isolée, mais aussi combinée.

**Les appuis qui doivent être parfaitement maîtrisés : 3 figures posent les appuis de base de cette catégorie,**

1. Coupe Coupe ++++ (Coup de pied à la lune)
2. Godille (Ballet leg Direct tendu)
3. Poussée barracuda (Barracuda)

**Les appuis incontournables : les 5 autres figures imposent une utilisation variée et combinée des appuis (4 à 5 types d'appuis sur chaque figure) :**

1. Dissocié : utilisation sur 5 figures. Attention à travailler les 2 côtés et la souplesse associée à cette technique.
2. Moulin : utilisation très régulière. Attention à la qualité développée.
3. Torpille (tête ou pied)
4. Descente
5. Grand chien

**Analyse du type d'appuis généralement utilisé et estimations en pourcentage d'utilisation de ces différents types d'appuis pour les figures Avenir :**

APPUIS ou Combinaison d'Appuis	BLG	BAR	PRO	BAL	COU	ESP	CYG	GOU	TOTAL
Godille/Canoe	100%	2%	11%	47%	34%	27%	8%	7%	236
Coupe coupe			58%		50%	11%	48%	45%	212
PB		95%							95
Torpille		2%	5%			20%	13%		40
Dissocié		2%	18%	33%		34%	19%		106
Descente					16%			30%	46
Moulin/petit chien			13%	17%			15%	18%	63
Grand Chien				5%		14%			19
<b>NB TOTAL de type d'appuis utilisés par figure</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	

*Les % sont des estimations basées sur le nombre de mouvements par séquences et types d'appuis. Les totaux ne sont pas forcément = à 100% car utilisation parfois de la fourchette haute du nombre d'appuis pris en compte (exemple de l'utilisation plus importante de la torpille pour des filles souples en cambré).*

### ANALYSE N°3 : LES MOUVEMENTS DE BASE DES FIGURES DE LA CATEGORIE AVENIR :

Les figures avenir sont basées sur l'appropriation des espaces (immersion, surface, aérien), des positions et des transitions.

#### Quelques remarques sur la composition des figures :

	BALLET LEG TENDU DIR. 1,6	BARRACUDA 1,9	PROMENADE ARRIERE 1,9	BALLERINE 1,8	COUP DE PIED A LA LUNE 1,8	ESPADON 2,0	CYGNE 2,1	GOUTTE D'EAU 1,5
La partie de figure à plus gros %	Montée ballet leg 46,3%	Poussée barracuda 55,4%	2 <sup>ème</sup> arc de jambe (Ecart à carpé) 37,3%	Du flamenco au voilier 28,6%	Déroulé à la verticale 2 jambes 54,8%	Bascule jusqu'au cambré JP 56,9%	Prise de cambrée jambe pliée 26,5%	Montée en verticale jambe pliée ET Vr 180° 41,7%
Nb de parties de figures (Nb de positions)	3 (4)	3 (4)	4 (6)	6 (7)	4 (5)	4 (5)	5 (6)	4 (5)
Singularité(s)	Endurance de godille / Gainage	Force-Vitesse / Gainage	Souplesse / Hauteur 1 jambe	Placement du corps / Appropriation flottaison	Endurance de force (hauteur) / verticalité	Contrainte de bascule forte (appuis / gainage)	Souplesse dos et rotation de hanches	Tenue de dos, verticalité et rotation
Durée en Apnée	Pas d'apnée	Très Courte	Longue	Courte à modérée	Courte à modérée	Modérée à longue	Longue	Modérée

#### Etude des mouvements de figures de base en catégorie Avenir :

L'objet de cette étude est de mettre en valeur les similitudes et/ou thématiques et/ou familles de travail pour organiser de manière efficace ses entraînements.

#### Les départs de figures :

Dans chaque groupe optionnel, il y a toujours un départ en position allongée sur le ventrale et un départ en position allongée dorsale.

- Les mouvements à maîtriser :
  - **Départ ballet leg tendu** (BALLET LEG TENDU DIRECT)
  - **Prise de carpé arrière sous marine** (BARRACUDA)
  - **Prise de cambré** (PROMENADE ARRIERE & CYGNE)
  - **Prise de carpé** (BALLERINE & GOUTTE D'EAU)
- Les mouvements complémentaires :
  - **Prise de jambe pliée sur allongée ventrale** (ESPADON)
  - **Prise de groupée avec bascule** (COUP DE PIED A LA LUNE)

#### Les fins de figures :

Les fins de figures se basent sur 4 mouvements

- **Descente verticale (3)** : Elles partent sur 3 hauteurs différentes par rapport à la surface (BARRACUDA, COUP PIED A LA LUNE & GOUTTE D'EAU).
- **Descente de voilier /ballet leg (2)** : (BALLET LEG TENDU DIRECT & BALLERINE)
- **Sortie carpé (2)** (PROMENADE ARRIERE & CYGNE)
- **Sortie cambrée (1)** : ESPADON

### Les rassemblés :

**ATTENTION** : Il n'y a pas de rassemblé à la verticale haute en Avenir, ce qui est surprenant, puisqu'en catégorie Jeune, les rassemblés se font maintenant de manière combinée avec une autre difficulté (mobilité du bassin, changement de rythme, rotation). L'apprentissage des rassemblés se fait principalement sur des positions horizontales. Il sera donc important que l'entraînement permette une progressivité dans l'apprentissage des rassemblés à la verticale pour le passage en catégorie Jeune.

- **Rassemblé d'une position jambe pliée:**
  - **D'un voilier vers allongée dorsale (2)** : BALLET LEG TENDU DIRECT & BALLERINE
  - **D'une position cambrée JP vers position cambrée (1)** : ESPADON
  - **D'une position verticale jambe pliée à la verticale cheville avec vr180° (1)** : GOUTTE D'EAU
- **Rassemblé de positions jambes tendues :**
  - **De la position queue de poisson au carpé (2)** : PROMENADE ARRIERE & CYGNE

### Les montées et arcs de jambes :

Les montées ou arcs de jambes à maîtriser, se basent sur 2 types de positions et se retrouvent exclusivement dans les figures optionnelles :

- **Montée de jambe d'un carpé** : en verticale jambe pliée (GOUTTE D'EAU).
- **Arc de jambe d'un cambré**: Arc de jambe du cambré au grand écart (PROMENADE ARRIERE).
- **Arc de jambe d'un flamenco** : du flamenco au voilier (BALLERINE).
- **Extension de jambe** : du cambré jambe pliée au château (CYGNE)

### Les bascules, déroulés, rotations de hanches et immersions :

Les mouvements à développer:

- **Les déroulés :**
  - Déroulé de la Poussée barracuda (BARRACUDA)
  - Déroulé du groupé à la verticale 2 jambes (COUP DE PIED A LA LUNE)
- **Les bascules :**
  - Bascule du carpé en position double leg sous marin (BALLERINE)
  - **une bascule avec antéversion du bassin** : bascule la position allongée jambe pliée ventrale cambré jambe pliée (ESPADON).
- **Rotation de hanches :**
  - Rotation de la position château en queue de poisson : (CYGNE)
- **Le travail en immersion / émergence :**
  - Descente en position carpée arrière sous marine (BARRACUDA)
  - Prise de double leg sous marin et flamenco sous marin (BALLERINE)
  - Sortie du flamenco sous marin en flamenco de surface (BALLERINE)

**ANALYSE N°4 : LES FIGURES AVENIR ET LEURS NVT /PV**

**Légende** : Blanc = NVT inf à 10 ; Beige = NVT entre 10 et 14,5 ; Jaune = NVT entre 15 et 19,5 ; Orange = NVT entre 20 et 29,50 ; Rouge = NVT égal et supérieur à 30

**106 BALLET LEG TENDU DIRECT 1.6**

									TOTAL
NVT=	18,5	11,0	10,5						40
PV=	4,63	2,75	2,63						

**301 BARRACUDA 1.9**

									TOTAL
NVT=	10,0	31,0	15,0						56
PV=	1,79	5,54	2,68						

**420 PROMENADE ARRIERE 1.9**

									TOTAL
NVT=	12,0	22,0	19,0	6,0					59
PV=	2,03	3,73	3,22	1,02					

**327 BALLERINE 1.8**

									TOTAL
NVT=	6,0	8,0	3,0	10,0	15,0	10,5			52,5
PV=	1,14	1,52	0,57	1,9	2,86	2			

**311 COUP DE PIED A LA LUNE 1.8**

									TOTAL
NVT=	3,0	2,0	23,0	14,0					42
PV=	0,71	0,48	5,48	3,33					

**401 ESPADON 2.0**

									TOTAL
NVT=	4,0	35,0	14,5	8,0					61,5
PV=	0,65	5,69	2,36	1,3					

**226 CYGNE 2.1**

									TOTAL
NVT=	17,5	14,0	14,0	14,5	6,0				66
PV=	2,65	2,12	2,12	2,2	0,91				

**363 GOUTTE D'EAU 1.5**

									TOTAL
NVT=	6,0	15,0	15,0						36
PV=	1,67	4,17	4,17						

**Légende** : Du plus foncé au plus clair : Valeurs décroissantes des PV par figure

**106 BALLET LEG TENDU DIRECT 1.6**

									TOTAL
NVT=	18,5	11,0	10,5						40
PV=	4,63	2,75	2,63						

**301 BARRACUDA 1.9**

									TOTAL
NVT=	10,0	31,0	15,0						56
PV=	1,79	5,54	2,68						

**420 PROMENADE ARRIERE 1.9**

									TOTAL
NVT=	12,0	22,0	19,0	6,0					59
PV=	2,03	3,73	3,22	1,02					

**327 BALLERINE 1.8**

									TOTAL
NVT=	6,0	8,0	3,0	10,0	15,0	10,5			52,5
PV=	1,14	1,52	0,57	1,9	2,86	2			

**311 COUP DE PIED A LA LUNE 1.8**

									TOTAL
NVT=	3,0	2,0	23,0	14,0					42
PV=	0,71	0,48	5,48	3,33					

**401 ESPADON 2.0**

									TOTAL
NVT=	4,0	35,0	14,5	8,0					61,5
PV=	0,65	5,69	2,36	1,3					

**226 CYGNE 2.1**

									TOTAL
NVT=	17,5	14,0	14,0	14,5	6,0				66
PV=	2,65	2,12	2,12	2,2	0,91				

**363 GOUTTE D'EAU 1.5**

									TOTAL
NVT=	6,0	15,0	15,0						36
PV=	1,67	4,17	4,17						