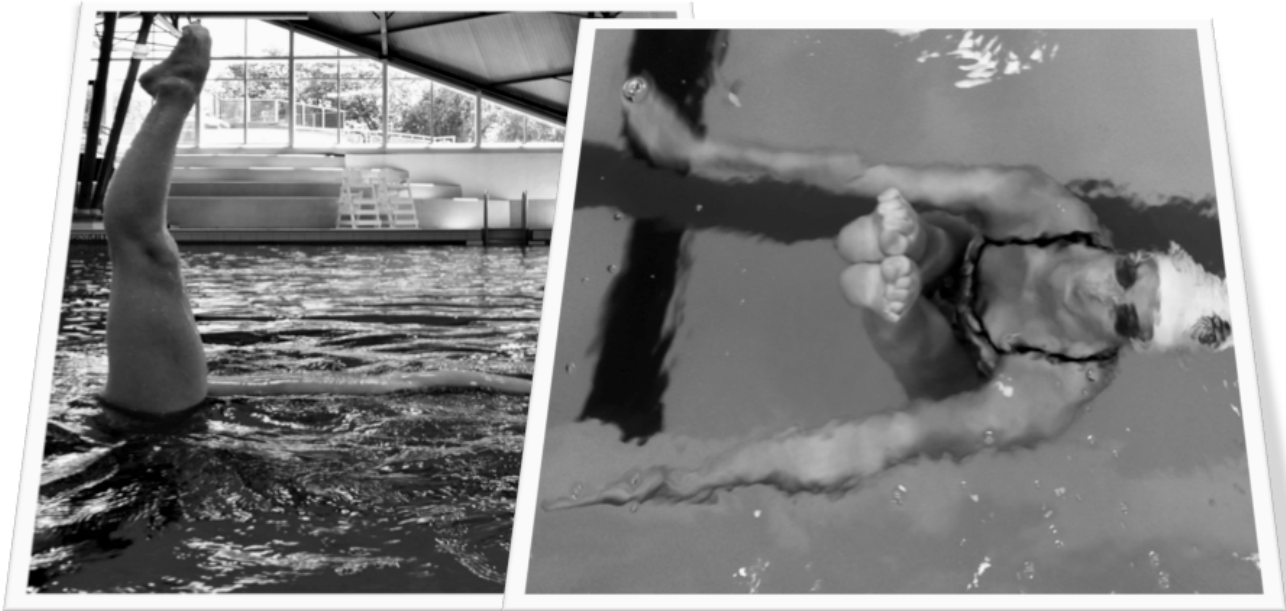




FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**NATATION**

# Axes prioritaires de travail

## Figures imposées JEUNES



# 2017-2021

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

# SOMMAIRE

<b>Page 3</b>	<b>Préambule</b>
<b>Page 5</b>	<b>Présentation des axes prioritaires de travail et les composantes des figures</b>
<b>Page 6</b>	<b>La ligne de jambe</b>
<b>Page 7</b>	<b>Les hauteurs</b>
<b>Page 8</b>	<b>La souplesse</b>
<b>Page 9</b>	<b>Le rythme</b>
<b>Page 10</b>	<b>Les positions de base</b>
<b>Page 11</b>	<b>Les appuis</b>
<b>Page 12</b>	<b>Les mouvements de base</b>
<b>Page 14</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 Jeunes. Ces analyses doivent permettre d'optimiser l'appropriation de l'ensemble des nouvelles contraintes liées à la liste 2017-2021.

La poursuite des axes prioritaires de travail engagé en 2015 reste d'actualité.

**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.**

La saison dernière, les nageuses sélectionnées en équipe nationale avaient une valeur individuelle en FI répartie entre 69 et 74 points en championnat national (67 et 75 en championnat international). 4 nageuses avaient chaque figure supérieure à 70 pts, sur le plan national, 1 seule en international.

Nous devons maîtriser cette notion du 7,0 pour accompagner les nageuses à performer au delà de cette valeur. Aujourd'hui obtenir cette note semble être gage de performance suffisante, nous devons utiliser ce 7,0 comme une note de base incontournable pour nos nageuses, et le faire devenir un minimum de formation vers l'international. La note de 8,0 devra devenir la cible pour nos meilleures nageuses françaises.

**L'objectif de nos meilleures nageuses internationales est d'obtenir de plus en plus de 8,0 sur leur(s) figure(s).**

La saison dernière, 2 nageuses sélectionnées en équipe de France ont obtenu (à la COMEN) au moins un 8,0 sur une figure. Ces nageuses ont obtenu des 7,9 sur les mêmes ou autres figures. Une 3ème nageuse a obtenu un 7,9.

Sur le plan national une douzaine de nageuses ont obtenu un ou plusieurs 8,0 sur au moins une figure.

**Objectif cible** : PAR FIGURE valeur moyenne > à 7.0. Augmenter le nombre de 8,0 pour nos meilleures nageuses.

**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)*

#### **QU'EST CE QU'UN 8,0.....**

**Un 8.0 s'obtient lorsque la nageuse démontre une figure haute, contrôlée, sans effort apparent, quelques erreurs mineures (Très Bien).**

- Placement : La plupart des positions sont claires et précises. Quelques erreurs mineures de stabilité et / ou de contrôle.
- Transitions : erreurs mineures dans la précision, efficacité & / ou fluidité. Sans effort apparent sur une majorité des mouvements.
- Clarté : Les positions sont claires avec quelques erreurs mineures de précision. Quelques erreurs mineures sur les extensions.
- Hauteur : Haut, mais peut perdre un peu de hauteur sur les transitions et les positions difficiles.
- Rythme: un peu plus vite ou plus lentement que la description. Pas toujours uniforme. Peu ou pas de déplacement.

**Pour obtenir le 8,0, il faut chercher dans l'entraînement de nos nageuses, qu'elles puissent démontrer :**

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

*La nageuse doit maîtriser son placement devant le jury (repère avec la bande rouge).*

*Il peut y avoir de petites fautes de rythme, ou de précision de position mais la nageuse présente une réalisation sans effort apparent sur une grande majorité de la figure.*

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

Pour le développement des qualités d'athlètes internationales, 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 JEUNE, 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

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 longtemps celle-ci.

### Les hauteurs, minimum de références :

- |  |   |
|--|---|
| 1. Verticale 1 jambe : pli fessier.                                      | 1. Carpé/cambré : moitié des jambes en surface. |
| 2. Verticale 2 jambes : 1/3 de cuisse, c'est à dire genoux bien dégagés. | 2. Transitions spécifiques : selon définition   |
| 3. Poussée Barracuda : Côtes   |   |
| 4. Voilier : 2/3 de cuisse (au-dessus de mi-cuisse)                      |   |
| 5. Ballet Leg : ¾ de cuisse (au-dessus de mi-cuisse)                     |   |

### 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.**

Aujourd'hui, avec la liste des figures imposées de la catégorie jeune, l'exigence en souplesse est réellement globale :

- 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).

Dans tous les cas, une souplesse bien développée est un atout réellement majeur dans la carrière d'une nageuse.

### 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 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 = 15 mvts (exemple de cambré à château sur l'ariane)
  - a. Excepté, les départs cambrés ou carpés = 10 à 12 mvts
  - b. Et les rotations verticales = 6 à 8 mvts par quart.
  - c. Ajouter 3 à 5 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 = 4 à 6 mvts (exemple les verticales jambes pliées ou queue de poisson)
4. Les maintiens de positions de V2J = 6 à 8 mvts

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

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

Position verticale +++++



Position allongée sur le dos ++



Position allongée sur le ventre



Position château : D, G



Position grand-écart de surface : Ecarts D, G, F



Position carpée avant



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

Position dorsale jambe pliée



Position ballet leg de surface



Position flamenco de surface



Position double ballet leg de surface



Position carpée arrière immergée



Position cambrée de surface



Les positions complémentaires (selon tirage au sort) :

Position ventrale jambe pliée



Position queue de poisson : D, G



Position jambe pliée



Position cambrée de surface jambe pliée



Position groupée



Position groupée verticale



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

Les appuis qui doivent être parfaitement maîtrisés (utilisés sur au moins 2 figures) : exigent un travail d'endurance de qualité :

1. Coupe Coupe ++++
2. Godille
3. Dissocié

Les appuis incontournables : travail spécifique d'appuis à des mouvements de bases qui seront nécessaires quelque soit le groupe tirée au sort:

1. Torpille (tête ou pied)
2. Poussées barracuda
3. Vrilles
4. Moulin

**Remarque:** la fluidité d'une figure est perturbée quand il y a des changements d'appuis. Donc optimiser au mieux (minimiser) le nombre d'appuis utilisés (et donc de changements) pour assumer le meilleur rapport DESCRIPTIF/HAUTEUR/RYTHME.

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

APPUIS ou Combinaison d'Appuis	ARI	RIO	JUP	OCE	ALB	SWO	MAR	SEA	TOTAL
Torpille	18%			12%	10%	8%			48
Godille/Canoë		82%	2%			13%	4%	31%	132
Coupe coupe	46%		80%	50%	70%	40%	50%	52%	388
Dissocié	38%			24%	7%	27%			96
PB		14%							14
Vr 360° d'un PB		4%							4
Vr Continue 720°				17%			15%		32
Descente			9%		9%			17%	35
Moulin/petit			9%		2%		25%		36
Grand Chien						11%			11
Mvt décollé			2%		2%		6%		10
<b>NB TOTAL d'appuis utilisés par figure</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	

Les % sont des estimations basées sur le nombre de mouvements estimés 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 JEUNE :

### Quelques remarques sur la composition des figures :

	ARIANE	RIO	JUPITER	OCEANA	ALBATROS ½ TOUR	Queue d' ESPADON	MARSOUIN Vr Continue	MOUETTE
	2,2	3,1	2,8	2,1	2,2	2,3	2,1	2,1
La partie de figure à plus gros %	Sortie Prom 30,7%	PB 25,1%	Bascule des jambes 29,8%	Vr Continue 44,6%	Rassemblé 23,1%	Arc de jambe 36,5%	Montée de jambes 47,1%	Montée verticale 25,7%
Nb de parties de figures	5	7	6	3	5	5	3	6
Singularité(s)	Souplesse	Cumul de difficulté et prise de risque	Mobilisation du bassin/hanches	Force, placement et souplesse de dos	Endurance de force (hauteur)	Contrainte de bascule forte (appuis / gainage)	Force de dos et placement	Vitesse de mouvement
Durée en Apnée	Longue	Courte	Longue	Modérée	Longue	Modérée à longue	Modérée	Courte à modérée

### Etude des mouvements de figures à réaliser en compétition, quelque soit le tirage au sort du groupe optionnel

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 :

- Les mouvements à maîtriser :
  - **Départ ballet leg** / jusqu'au double ballet leg (RIO)
  - **Prise de cambré** (ARIANE)
  - **Prise de carpé** : 2/3 classique (MARSOUIN & JUPITER) et 1/3 « hybride » (ALBATROS)
- Selon tirage au sort:
  - **1 départ supplémentaire parmi** :
    - Prise de cambré jambe pliée (OCEANA)
    - Prise de jambe pliée sur allongée ventrale (QUEUE D'ESPADON)
    - Prise de groupé avec bascule (MOUETTE)

#### Les fins de figures :

Les fins de figures se basent sur 3 mouvements incontournables

- **Vrilles** : NOUVEAUTE sur cette catégorie d'âge ! Elles sont toutes à rythme rapide.
  - **Vrille 360° rapide** (issue de la Verticale de la PB) (RIO)
  - **Vrille continue** (issue d'une verticale 2 jambes maximum de hauteur) (OCEANA & MARSOUIN)
- **Sortie promenade** complète, ou partielle (d'un écart ou château) (ARIANE & QUEUE D'ESPADON)
- **Descente verticale complète** : d'une verticale 2 jambes maximum de hauteur (JUPITER, ALBATROS & MOUETTE)

### Les rassemblés :

La difficulté sur les rassemblés augmente avec la nouvelle liste de figures jeune, une majorité des rassemblés se fait maintenant de manière combinée avec une autre difficulté (mobilité du bassin, changement de rythme, rotation). Avant seul l'albatros ½ tour présentait une difficulté combinée.

- **1 rassemblé avec action combinée, parmi** : rassemblé OCEANA (mobilité de bassin), ou ALBATROS (rotation) ou MOUETTE (changement de rythme).
- **1 chance sur 3 de tomber sur un rassemblé simple en plus (si tirage groupe 1)** : de la Queue de poisson à la verticale 2 jambes (JUPITER). Sachant que cette figure est le 2<sup>ème</sup> gros coefficient de la liste des figures, c'est une des figures qui pourrait compenser ou confirmer un résultat avec la figure RIO.

### Les montées et arcs de jambes :

Les montées ou arcs de jambes à maîtriser, se basent sur 2 types de positions

- **2 arcs de jambe d'un cambré (forme entre la position du buste et de la jambe immobile)** : Arc de jambe du cambré au grand écart et Arc du grand écart au cambré (ARIANE).
- **1 montée de jambe(s) d'un carpé, parmi** : montée en Queue de Poisson (JUPITER), montée en Verticale Jambe pliée (ALBATROS), montée en verticale 2 jambes (MARSOUIN).
- Selon tirage au sort:
  - **1 chance sur 3 de tomber sur un Arc horizontal** : arc horizontal de 180° à la surface jusqu'à une Position Queue de Poisson (JUPITER).

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

➤ Les mouvements à maîtriser :







- **Les rotations de hanches** :
  - Rotation sur les 3 écarts (ARIANE)
- **Les déroulés** :
  - Déroulé de la Poussée barracuda (RIO)
  - 1 chance sur 3 de tomber sur le déroulé rapide du groupé à la verticale 2 jambes (MOUETTE)
- **Descente de double leg en immersion (RIO)**









➤ Selon tirage au sort:








- **2 chances sur 3 d'avoir une bascule avec antéversion du bassin, parmi** : bascule des jambes de la Queue de Poisson au Château (JUPITER) et bascule de la position allongée jambe pliée ventrale au château (QUEUE D'ESPADON).



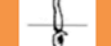

## ANALYSE N°4 : LES FIGURES JEUNE ET LEURS NVT /PV







**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







423		ARIANE			2,2							
												TOTAL
NVT=	12	22	10	23	8							75
PV=	1,6	2,93	1,33	3,07	1,07							





143		RIO			3,1							
												TOTAL
NVT=	10,5	11	13	13	15	31	30					123,5
PV=	0,85	0,89	1,05	1,05	1,21	2,51	2,43					








351		JUPITER			2,8							
												TOTAL
NVT=	6	14,5	31	18	20	14						104
PV=	0,58	1,39	2,98	1,73	1,97	1,35						

437		OCEANA			2,1							
												TOTAL
NVT=	17,5	21	31									69,5
PV=	2,52	3,02	4,46									

240a		ALBATROS 1/2 TOUR			2,2							
												TOTAL
NVT=	11	15	15	16,5	14							71,5
PV=	1,54	2,1	2,1	2,31	1,96							

403		QUEUE D'ESPADON			2,3							
												TOTAL
NVT=	4	29	20	18,5	8							79,5
PV=	0,5	3,65	2,52	2,33	1,01							

355f		MARSOUIN Vr CONTINUE			2,1							
												TOTAL
NVT=	6	33	31									70
PV=	0,86	4,71	4,43									

315		MOUETTE			2,1							
												TOTAL
NVT=	3	2	18	17	16	14						70
PV=	0,43	0,28	2,57	2,43	2,29	2						

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

423	ARIANE		2,2							
										TOTAL
NVT=	12	22	10	23	8					75
PV=	1,6	2,93	1,33	3,07	1,07					

143	RIO		3,1							
										TOTAL
NVT=	10,5	11	13	13	15	31	30			123,5
PV=	0,85	0,89	1,05	1,05	1,21	2,51	2,43			

351	JUPITER		2,8							
										TOTAL
NVT=	6	14,5	31	18	20	14				104
PV=	0,58	1,39	2,98	1,73	1,97	1,35				

437	OCEANA		2,1							
										TOTAL
NVT=	17,5	21	31							69,5
PV=	2,52	3,02	4,46							

240a	ALBATROS 1/2 TOUR		2,2							
										TOTAL
NVT=	11	15	15	16,5	14					71,5
PV=	1,54	2,1	2,1	2,31	1,96					

403	QUEUE D'ESPADON		2,3							
										TOTAL
NVT=	4	29	20	18,5	8					79,5
PV=	0,5	3,65	2,52	2,33	1,01					

355f	MARSOUIN Vr CONTINUE		2,1							
										TOTAL
NVT=	6	33	31							70
PV=	0,86	4,71	4,43							

315	MOUETTE		2,1							
										TOTAL
NVT=	3	2	18	17	16	14				70
PV=	0,43	0,28	2,57	2,43	2,29	2				