



Programme UNSS

« *Créativ'Synchro* »

(Programme à finalité régionale)

Des enjeux importants pour l'activité

- Replacer la pratique de cette activité au plus près des fonctions éducatives et sociales du sport scolaire **en privilégiant le groupe , la mixité** dans une notion de **présentation artistique , acrobatique et collective**
- Proposer un programme à **finalité départementale ou régionale** qui facilite et accompagne l'étape de formation confiée aux enseignants les moins expérimentés dans cette activité
- Proposer un programme qui permette **une formation des nageurs et nageuses étalée dans le temps**
- S'adapter à une demande de pratique **qui ne nécessite pas un volume démesuré d'entraînement .**
- Proposer **une grille d'évaluation simple** facilitant la rencontre et la formation des **Jeunes Officiels** en Natation Synchronisée
- Certes, peu de bassins mais suffisamment pour **former nos plus jeunes et pérenniser notre action**
- **Partager des valeurs et des objectifs communs** avec les animateurs ou les entraîneurs de club
- Tisser de **nouvelles relations avec les collectivités** pour l'obtention des créneaux de piscines

Des enjeux importants, suite ...

La tranche d'âge des collégiens et collégiennes est particulièrement propice :

Aux apprentissages en milieu aquatique

- Au développement du potentiel artistique, technique, musical, acrobatique

Mais la tranche d'âge des lycées et lycéennes est elle aussi propice:

- Au développement de la personnalité individuelle
- Au développement de la créativité collective

Certes, la natation synchronisée est devenu **un sport à maturité précoce** : à 13 ans une nageuse peut être engagée dans la voie du haut niveau!

Pour autant, **ne négligeons pas la pratique-plaisir** pour tous nos élèves, en cours d'EPS ou à l'AS.

Le niveau d'exigence international ne doit pas être notre préoccupation.

Une discipline aux multiples dimensions

Dimension artistique

Créativité

Esthétisme, Harmonie

Energie, Emotion

Éducation

corporelle -

-Danse, Gym,

-Acrobatie ...

Education à
la musique

Respect des
autres

Natation synchronisée

Ensembles, Ballets
solos, duos, trios, quatuors...

Thèmes, costumes

-Propulsions
variées

-Rotations

-Maîtrise du
corps

dans l'espace
aquatique et
aérien

Dimension technique

Dimension éducative

Dimension spectacle

La natation Synchronisée c'est **un sport , un art, un loisir**

Une dimension ARTISTIQUE

- CRÉATIVITÉ INDIVIDUELLE et COLLECTIVE
- MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE
- GRÂCE et ESTHÉTISME
- LANGAGE GESTUEL

Une dimension TECHNIQUE

- MAÎTRISE DU CORPS dans l'espace AERIEN et AQUATIQUE
- RECHERCHE de DIFFICULTES TECHNIQUES SUPERIEURES
- DÉPASSEMENT DE SOI

Une dimension ÉDUCATIVE

- RESPECT DU CORPS, DE SOI, DES AUTRES
- EVEIL à la MUSIQUE et aux AUTRES
- ESPRIT D'ÉQUIPE et ENGAGEMENT INDIVIDUEL

Une dimension SPECTACLE

- UNE CREATION au service de l'EXPRESSION et de l'ÉMOTION
- L'HARMONIE du groupe par la SYNCHRONISATION
- L'ENCHAINEMENT des FIGURES et des ACROBATIES
- LA RECHERCHE d'EFFETS de GROUPE et d'EFFETS de SURPRISE



“ Créativ’ Synchro ” , un programme pour

- Créer les conditions d'une pratique durable au service de l'épanouissement des nageurs et du plaisir de nager ensemble
- Créer les conditions pour mieux s'adapter aux évolutions de la pratique de l'activité
- Utiliser au mieux les espaces qui nous sont réservés
- Attirer
- Former et se former
- Fidéliser

Attirer

En proposant des **programmes attractifs** basés sur la finalité « **ballet** » de la Natation Synchronisée
« la natation synchronisée a d'étroites relations avec la danse et la musique. » Monique BERLIOUX

« formes et déplacements du corps dans l'espace aquatique et aérien, l'ensemble composant un langage gestuel pour provoquer une émotion chez le spectateur ... »

C. GUILLEMET professeur UFRSTAPS – Marseille

Former et se former

- Utiliser toute la richesse de la discipline
- Développer des expériences variées
- Se confronter à du nouveau, à de l'imprévu
- Trouver des solutions adaptées à un objectif donné, dans un contexte donné
- Créer les conditions d'une confrontation authentique avec la performance, quel qu'en soit le niveau
- Privilégier la créativité artistique des élèves

Fidéliser

- Communiquer aux nageurs de l'AS son plaisir et son enthousiasme à enseigner la discipline
- Améliorer et diversifier nos programmes sportifs
- Donner du temps au pratiquant pour lui permettre d'exprimer son potentiel et d'atteindre son plus haut niveau possible
- Valoriser nos rencontres, nos compétitions scolaires qui doivent être des moments de fête, d'enrichissement
- Pérenniser l'animation au sein de l'AS

Un programme UNSS, une proposition... mais surtout des initiatives dans les régions

- 1- Aucun programme à lui seul ne peut être institutionnalisé au niveau national comme modèle idéal*
- 2- Aucune région n'est identique*
- 3- Nous devons encourager des initiatives régionales génératrices de richesse, de nouveauté, de créativité!*
- 4- Créons les conditions de rencontres, de partage, d'enrichissement*
- 5- Nos programmes ne doivent constituer que des outils de guidage pouvant baliser la formation des nageurs(ses) comme celle des enseignant(e)s ou des animateurs d'AS*

La finalité « ballet » est porteuse de sens, elle devra nous guider en permanence dans notre relation aux nageurs(ses), dans la conception de nos contenus en EPS, de nos programmes UNSS et de nos évaluations par les Jeunes Officiels.

Cette finalité est celle, aussi, de la performance en compétition et ce, jusqu'au plus haut niveau mondial.

Les principes du programme:

De la natation course

Une Variation de danse au sol

Des propulsions variées

Une improvisation en musique

Des éléments techniques de base

Un « Ballet » en
Solo, Duo, Trio,
Quatuor, Equipe...

- Un travail des épreuves échelonnés au cours de l'année au sein de l'AS ou du district et permettant de finaliser, en fin d'année, une **épreuve de ballet**
- L'épreuve de « ballet » fera l'objet **des rencontres UNSS**, au niveau district, départemental ou régional
- Contenu du programme **prédéfini et imposé (proposition d'un mini-ballet allant du passage en solo au passage en groupe)** ou laissé à l'initiative des collègues dans les régions(libre, à thème...) mais devant respecter les principes de base
- **Adaptations possibles** en fonction des particularités de chaque région (niveau de compétences des collègues, nombre d'AS concernées, volonté de se rencontrer, bassins adaptés ou simples lignes d'eau, etc...)

Principes de base pour les propulsions variées : « Corps dans l'espace aquatique »

- **Propulsions variées :**
 - Brasse - dos - crawl - ondulations - battements dos, ventre, coté
- **Ces formes de propulsions** doivent être réinvesties dans les mini-ballets :
 - De la **Vitesse** pour occuper l'espace et captiver les spectateurs et les juges,
 - De la **Hauteur** pour communiquer,
 - De l' **Energie** pour s'adapter à la musique et assurer la continuité du projet chorégraphique.

Ce travail sur l'efficacité des propulsions doit redonner toute sa place à la dimension « natation » de la « natation synchronisée » sans avoir à la justifier

Apprentissage des éléments techniques

■ Découverte et apprentissage d'éléments techniques simples pouvant être réinvestis dans les chorégraphies:

- Explorer l'appui « corps », les appuis « bras »
- Explorer les déséquilibres dans l'espace aquatique, = conditions d'une progression future.

■ Type d'épreuve simple :

- 2 éléments tirés au sort parmi une liste proposée(annexe) →
- Exécution simultanée, en équipe (ou en solo, duo, trio) et au tap-tap de 2 éléments techniques tirés au sort parmi une liste que les régions pourront aménager.

-position allongée dos
-Position allongée ventre (avec ou sans soutien)
-Début du périlleux arr groupé, jusqu'au groupé vertical (avec ou sans soutien)
-Position grand écart
-Position ballet leg avec soutien (bidons), jambe droite puis jambe gauche
-Tonneau-voiler G et tonneau-voiler D avec appuis
-Position carpée dos au mur avec les mains accrochées, monter une jambe en flamant rose

Exemple de grille de jugement:

Exemple d'élément technique: position allongée sur le dos

Descriptif:

- Départ en position tonneau
- Allongé du corps
- Maintien de la position

3 niveaux : -acquis

- moyennement acquis

- non acquis

- 3 critères : Alignement du corps

- Horizontalité

- Immobilité

2 passages
possibles
pour ajuster
les acquis du
premier
passage

Critères	Acquis	Moy.Acquis	Non Acquis
Alignement	x		
Horizontalité			x
Immobilité		x	

Exemple de grille de jugement : (suite)

... à vous de jouer pour les autres éléments

Exemple d'élément technique :

Début de la rotation arrière groupée

Descriptif et réalisation au Tap-Tap :

- Départ en position allongée sur le dos (5-6-7-8)
- Prise de la position groupée (1-2-3-4)
- Bascule vers l'arrière avec rentrée de la tête (5-6-7-8)
- Maintien de la position « groupé vertical » (5-6-7-8)

- 3 niveaux :
- acquis
- moyennement acquis
- non acquis

- 3 critères :
- Position groupée (talons aux fesses-
genoux poitrine)
- Rentrée de la tête pendant la bascule
- Maintien de la position en groupé
vertical

2 passages
possibles
pour ajuster
les acquis du
premier
passage

Critères	Acquis	Moy. Acquis	Non Acquis
Position groupée	x		
Rentrée de la tête pendant la bascule		x	
Maintien de la position			x

Improvisation

- Elle encourage créativité et spontanéité
- Elle permet l'expressivité, le sens de la scène et la communication avec le spectateur
- Elle éduque l'oreille par l'écoute et l'exploitation de séquences musicales courtes et variées
- Elle teste l'adaptabilité en situation de « se produire »
- Elle confronte à l'effort de ballet : engagement- implication de la personnalité individuelle
- Elle familiarise avec l'instant magique de la compétition
- Elle offre aux jeunes nageurs(ses) cette rencontre rêvée avec la dimension artistique, la possibilité d'exister, de s'affirmer, de jouer avec ses capacités et son imaginaire
- Elle permet de tester des musiques, de préparer un gala

Cette épreuve est individuelle

Organisation de l'épreuve d'impro

Préconisations

- Cette épreuve ne doit pas laisser la place aux solos appris à l'avance par une ou plusieurs nageurs(es)!. Par conséquent, il est préconisé que l'ordre de passage soit tiré au sort lors de l'épreuve (au moins 2 passages) selon les modalités suivantes:
 - 2 passages minimum d'environ 45" à 1mn
 - Matériel: Sono, espace délimité, grilles d'évaluation, vidéo (si c'est possible, pour le plaisir de se voir ou de se revoir)
 - Plage libre (maxi 10")
 - Une musique tirée au sort, parmi une banque de séquences (*CD audio de morceaux choisis numérotés -disponible à l'unss- ou à préparer localement*). **Une séquence musicale ne peut être tirée que 2 fois au maximum.**
 - Tenue de ballet: nageurs(es) coiffés, maquillés (pour les filles) ou grimés (pour les garçons) pour privilégier la notion de spectacle
 - Procédure pour les nageurs(es): Ecoute de la musique quelques passages avant le sien (soit environ 5mn d'écoute) si possible dans un endroit calme (vestiaire libre par ex)
 - Classement: Faire la moyenne des 2 passages par nageur(se) pour obtenir une note significative (*si il doit y voir une évaluation*)

Evaluation de l'épreuve d'impro

Attribuer une note sur 10 points

- 5 critères à définir comptant chacun pour 4 points
- Note sur 20 points (ou à diviser par 2 pour faire une note sur 10, si on veut rester dans l'esprit de la notation « Nat Synchro »)

Critères de jugement proposés

- Variété gestuelle
- Qualité d'exécution
- Utilisation de l'espace
- Interprétation musicale et rythme
- Communication-expression

Une grille simple d'aide au jugement de cette épreuve d'improvisation est à inventer

Par exemple : proposition pour le critère « Variété gestuelle »

<i>D'un comportement « débutant »</i>	<i>vers</i>				<i>Un comportement « confirmé »</i>
	1	2	3	4	
Mouvements initiés par les mêmes parties du corps					Utilisation de toutes les parties du corps
Reproduction de mouvements identiques, monotones					Variété de la gestuelle, large palette de mouvements
Utilisation d'un seul plan					Utilisation des 3 plans Hori/Vert/Obliq
Toujours même mode de propulsion					Propulsions variées

Ou pour le critère « Exécution technique »

Exécution incorrect					Qualité dans l'exécution des éléments et des transitions
Mouvements brouillons et mal finis, peu lisibles					Mouvements précis dans l'espace, énergiques et lisibles
Mouvements petits, étriqués					Mouvements larges, ouverts, étirés
Gestes sans lien entre eux					Gestes enchaînés harmonieusement

Contenu du mini-ballet

- **2 options :**
 - **1) Liberté aux régions dans le respect des objectifs**
 - **2) Proposition d'un mini-ballet sur une distance de 25m minimum.**

*Vidéo + texte descriptif fournis en annexe:
(séquences filmées à lire avec Quick Time Player)*

« Ballet » en solo - duo - trio - équipe

- Réinvestir les acquis des épreuves antérieures dans une chorégraphie courte.
- Les éléments obligatoires serviront de guidage pour aider l'entraîneur et les nageuses à chorégraphier un ballet d'équipe:
 - Durée : 2'
 - Plage obligatoire

Principes de construction du Mini - ballet

■ Idée de ballet :

- *départ plage - une entrée à l'eau - enchaînement - fin*

■ Propulsions variées, les nages adaptées à la synchro :

- *Brasse - dos - crawl – ondulations - battements dos, ventre, coté*

■ Entre les séquences propulsives, des éléments acrobatiques (3) ou techniques:

- *Des appuis bras pour libérer les jambes*

- *Des appuis jambes pour libérer les bras*

■ Des axes de rotation:

- *3 positions clefs : corps groupé - carpé - aligné*

■ Communiquer :

- *Orientations - positions adaptées- propulsions tête hors de l'eau pour privilégier le regard*

Proposition d'un mini-ballet : description – évaluation

Ce mini-ballet linéaire peut être réalisé en relais ou en formation, sur un rythme ou sur une musique, à 2 ou à plusieurs...La vitesse est à rechercher sur l'ensemble des propulsions.

	Descriptif des tâches	Être capable de	Critères d'évaluation
1 <i>Transition</i>	Effectuer une entrée dans l'eau <i>Enchaînement des situations</i>	Se présenter aux spectateurs, s'exprimer	Présentation facultative et libre-durée 10"
2 <i>Transition</i>	Sauter dans l'eau par une chandelle avant <i>Pousser contre le mur pour remonter sans battement</i>	Garder le corps aligné verticalement	Faire le moins de bouillonnement possible Sauter parallèlement et près du mur
3 <i>Transition</i>	Se déplacer en brasse (3 mouvements) <i>A la fin 3è brasse, s'allonger et glisser en position ventrale</i>	Réaliser 3 brasses tête hors de l'eau	Exécution dynamique, tête haute, avec un maximum de vitesse
4 <i>Transition</i>	Roulade avant <i>Se stabiliser corps vertical, tête hors de l'eau</i>	Réaliser une rotation rapide, corps groupé	Maintenir le corps groupé pendant toute la rotation, genoux serrés, près de la surface
5 <i>Transition</i>	Sortir un bras le plus haut possible, corps vertical <i>Se stabiliser un instant avant d'enchaîner</i>	Elever son corps au maximum et dégager le bras verticalement	Sortir le buste jusque sous la poitrine, corps et bras bien verticaux
6 <i>Transition</i>	S'allonger sur le ventre, effectuer une ½ vrille et se propulser en battements dos, bras le long du corps <i>Traction des 2 bras en dos avant d'enchaîner</i>	Effectuer une ½ vrille et enchaîner la propulsion dorsale	Alignement de la tête aux pieds pendant ½ vrille, être en surface, rapidité d'exécution
7 <i>Transition</i>	Lever une jambe à la verticale <i>Grouper les 2 genoux</i>	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe	Corps aligné en surface, extension complète de la jambe, sortir un peu la hanche de l'eau

Description du mini-ballet : suite

	Descriptif des tâches	Être capable de	Critères d'évaluation
8 <i>Transition</i>	Roulade arrière <i>Se stabiliser corps vertical, tête hors de l'eau</i>	Réaliser une rotation rapide, corps bien groupé	Maintenir le corps groupé pendant toute la rotation, genoux serrés, près de la surface
9 <i>Transition</i>	Tourner un ¼ de tour avec mouvement du bras libre pour s'allonger en battement de côté <i>Ramener le 2^e bras en s'allongeant sur le ventre</i>	S'orienter, se déplacer en battement de chaque côté	Maintenir le corps en surface et entretenir une vitesse maximum
10 <i>Transition</i>	Carper le corps pour lever les jambes à la verticale <i>Grouper ou cambrer pour sortir dans la bonne direction</i>	Profiter de la fermeture tronc/jambes pour aligner les jambes et couler le corps bien aligné	Jambes à la surface lors du carapé, lever les jambes simultanément et le plus haut possible (mi-cuisses)
11 <i>Transition</i>	Effectuer 3 passages de bras en crawl <i>½ vrille pour passer sur le dos avec traction du bras avant</i>	Se déplacer avec vitesse, tête hors de l'eau	Mouvement alternatif et aérien des bras, tête bien hors de l'eau
12 <i>Transition</i>	Se déplacer en godille par la tête <i>Grouper</i>	Se déplacer sur le dos en n'utilisant que les appuis des bras, sur au moins 3 mètres	Jambes serrées, corps aligné en surface, garder de la vitesse
13	Basculer puis saluer côté spectateurs	Ramener les genoux vers la poitrine, dégager haut le bras	Saluer avec le bras libre en se stabilisant à une hauteur maximum

Organisation / Évaluation du mini- ballet / Classement

- Organisation: Passage en ligne individuel
Passage en ligne et en relais possible à 2, 3, 4 maxi
 - Jugement: **Proposition 1**
 - - Addition des temps (favorise la dynamique de la présentation) avec pénalité de temps par élément manquant ou mal exécuté :
 - 5" : éléments importants (voir annexe)
 - 2" : éléments mineurs (voir annexe)
 - Jugement: **Proposition 2**
Acquis/moyennement acquis/non acquis, sur le profil global du nageur ou du groupe de nageurs
 - Total d'acquis divisé par le nombre de nageurs(es) pour un éventuel classement
 - Jugement: **Proposition 3**
- Réalisation des éléments sur la base de notes pré-définies pour chaque élément et addition des notes obtenues par nageur
 - Classement: individuel ou par équipe
- ou
- Les régions peuvent inventer tout autre mode d'évaluation dans le respect des objectifs définis. (*L'évaluation n'est pas forcément obligatoire...*)

Effectifs de nageurs(ses)

- Un seul ballet comportant jusqu'à 6 nageurs(ses), au delà de 6, le jugement de l'ensemble devenant difficile
- Au delà de 6, l'AS peut créer un second ballet
- Si l'AS ne dispose que de 4 nageurs(ses), il peut présenter un quatuor
- Si l'AS ne dispose que de 3 nageurs(ses), il peut présenter un trio
- Si l'AS ne dispose que de 2 nageurs(ses), il peut présenter un duo

L'UNSS peut décider de récompenser les ballets en fonction du nombre total de nageurs(ses) engagés par l'AS, du niveau d'ensemble, ... ou simplement de récompenser sans forcément classer!.

Pôle promotion

Deux possibilités de rencontres indépendantes

Journées AS ou de district

- 1/2 variation de danse (au sol, en musique)
et
- Natation :100 Br ou 100 4Nages

ou

- Epreuve technique: 2 ou 3 éléments
 - Rotation arr. groupée
 - Position ventrale tête dans l'eau avec aide flottaison
 - Tout autre élémentet
- Epreuve d'impro

Rencontre départementale ou régional

- Ballet final : en duo – trio – quatuor - équipe

Le rôle de ‘ ‘ Créativ’ Synchro ’ ’ est de
stimuler l’émergence d’un à plusieurs
programmes dans les régions et de créer
les conditions de leur évolution

Ce document a été réalisé par l’UNSS
avec l’aide précieuse de Corinne RIBAULT
CTN de Natation Synchronisée de la FFN