

REGIONAUX BENJAMINES

14 & 15 mai 2016 à Corbeil (91)

Rapport des vices-arbitres sur les figures imposées

POISSON SCIE – Martine ESTEVES

Figure difficile pour cette catégorie d'âge cependant le jury aurait aimé voir de meilleures positions : ventrale de départ et dorsale de fin de figure ainsi qu'une meilleure sortie promenade. En effets ces positions et mouvements de base sont au synchro découverte et devraient, normalement, être acquis.

Nous avons noté des départs en position carpée avec pratiquement une "figure promenade avant" et non poisson scie jambe tendue.

Il est important de faire sentir aux nageuses la position arquée contrairement à la position carpée. (cf ancienne position du synchro découverte qui peut servir d'exercice : *cambré de dauphin : de la position ventrale, la tête dans le prolongement du dos, enfoncer les hanches et revenir dans la position initiale*).

- Le travail de la montée de la jambe est la plus grosse difficulté de la figure, nous en avons vu très peu ou alors c'était des jetés de jambes sans contrôle.

Un travail au sol de souplesse du dos est nécessaire pour travailler cette figure. Utiliser des frites ou le mur du bassin pour travailler cette montée de jambe et bien placer les appuis. La technique de main est : moulin à eau pour position arquée, sortie du pied de l'eau et enfoncer les épaules en petit chien en repoussant l'eau vers le fond du bassin, mouvement près des cuisses puis coupe-coupe par la suite . Il faut que le corps demeure en position cambrée pour la montée de la jambe donc la tête doit être en arrière pour maintenir l'équilibre du corps.

- Une fois la jambe décollée de l'eau nous avons noté une recherche de hauteur dans la 2ème partie de l'arc avant le posé en écart chez les nageuses ayant le coupe coupe.
- Les écarts étaient satisfaisants pour l'ensemble des nageuses.
- Dernière partie de figure, grosses difficultés également dans la sortie promenade : corps en avant dans la montée de la jambe, position cambrée de surface absente et déplacement important dans la sortie dorsale ainsi que des positions dorsales non visibles.

Cependant nous avons également vu de belles sorties avec hauteur et contrôle et un descriptif respecté quant au déplacement (tête à la place des hanches)

TOUR – Catherine NOUGE

Points positifs

- Volonté de respecter les positions
- Montée de la 1ère jambe très bien contrôlée par rapport à la seconde

Points négatifs

- Très peu de placement en retro
- Manque d'étirement
- Manque d'appui

Remarques générales :

Compétition avec 2 catégories de nageuse niveau championnat plus élevé et des nageuses qui sortent du Synchro'Découvertes.

BALLET-LEG – Jessica PEREIRA MEREILESS

Note la plus basse : 4.7

Note la plus haute : 7.4

Points positifs

- Recherche de contrôle et de hauteur
- Meilleur placement par rapport à la ligne rouge
- Etirement general plutôt bon

Points négatifs

- Manque de placement sur le haut du corps
- La descente du ballet leg vers le voilier n'est pas maîtrisé
- Sur les nageuses les plus hautes, la hauteur est au détriment de la verticalité de la jambe ballet leg

BARRACUDA – Sandrine LAGABBE

Points positifs

- Une majorité des nageuses ont veillé à bien se placer
- Prise de carpé arrière bien maîtrisée
- Bonne tenue des jambes qui restent bien serrées

Points négatifs

- Pour les nageuses les plus faibles la position dorsales n'est pas soignée
- Sur la position carpé arrière trop de nageuses ne sont pas étirées (dos rond tête/regard mals orientés)
Rappel descriptif de la figure : les pieds doivent être juste sous la surface
- Déroulé trop souvent peu conforme au descriptif
- Trop de descente sur le ventre ou le dos
- Le rythme de la descente n'est pas assez rapide