

Compte rendu – Formation DTC & Juges – Natation Artistique – 04 octobre 2025

Partage de prise de note de Julie MOLLET et Sandrine LAGABBE, étant entendu que seul le règlement officiel fait foi en cas de divergence d'interprétation.

MATIN - THÉORIE

1. Introduction

Objectif : clarifier les rôles, outils et bases de travail des TC et entraîneurs.

Importance de la **lisibilité et de la clarté** :

Lisibilité pour les juges et DTC.

Sécurité pour les entraîneurs et athlètes.

2. Rôle et exigences du DTC

Doit posséder :

Une **masse de connaissances** et d'expériences.

Une maîtrise fine des acrobaties utilisées par les équipes.

Une bonne connaissance du tableau de difficultés.

Ce qu'il **n'est pas** :

Pas le « gardien de la perfection » → ce rôle appartient aux juges.

Pas un œil bionique : seules les erreurs **très évidentes (VOM – Very Obvious Mistakes)** doivent être sanctionnées.

Conséquence d'une mauvaise formation :

Un DTC mal préparé peut mettre une compétition entière en difficulté.

Importance capitale de la formation et de l'accompagnement pratique.

3. Entraîneurs et préparation

L'entraîneur doit :

Connaître parfaitement **ses propres acrobaties**.

Maîtriser son **tableau de difficultés**.

Savoir **où chercher les informations** (calculateur, tableur, guides).

Importance de la préparation en amont :

Une coach card mal construite = sanction automatique.

Limiter les erreurs administratives grâce aux outils disponibles.

4. Pénalités

Deux types :

Certaines gérées par d'autres officiels (temps, poussée du fond, etc.).

D'autres sous la responsabilité du DTC/juges.

Objectif : réduire les erreurs administratives par anticipation.

5. Outils de contrôle et d'aide

Calculateur

Créé par Jessica Lamontagne (mathématicienne/informaticienne).

Permet de vérifier la validité des combinaisons.

Intègre un système d'**alarmes (codes rouges)** quand une règle est enfreinte.

Tableur de Thomas Ross (Suède)

Outil bénévole mais efficace.

Signale les erreurs de répétitions de codes (ex. > 5 codes identiques).

Conseillé pour vérifier avant d'arriver aux championnats.

Outils fédéraux

Guides officiels World Aquatics (hybrides, acrobaties).

Mises à jour attendues chaque saison → parfois en retard.

Webinaires organisés pour ajuster aux dernières modifications.

6. Changements et évolutions

Période actuelle : stabilité relative (2025-2026).

Néanmoins suite aux compétitions internationales de l'année certaines dérives ont été observées et générées des demandes d'adaptation du règlement pas les DTC.

Exemple concret : Code F7

Initialement = 45° d'ouverture.

Dérive observée en compétition → 40° ou plus → perte de lisibilité.

But : corriger et recentrer la difficulté.

Travail international en cours (groupes hybrides et acros).

7. Hybrides et transitions

Hybride obligatoire = minimum 5 mouvements.

Si < 5 mouvements → transition.

Importance de la lisibilité : éviter les séquences ambiguës.

Limite de 3 codes identiques par routine (au 4^e, le code n'est pas compté).

A noter : ½ tour ou spin compte pour 1 mouvement

Remarques Concernant l'épreuve de combiné

- l'article 18.10.12 - Éléments ne peuvent pas se passer simultanément, superposition interdites (expl pas de préparation d'accro pendant la réalisation d'un élément (exemple hybride dolo)
- Mettre un thème fait partie du règlement

8. Factorisation

Équipe de 8 :

4 nageuses exécutent → coefficient $\times 0,5$.

Moins de 4 nageuses → coefficient $\times 0,3$.

Permet d'éviter la lourdeur des répétitions MAIS compliquent la lecture du juge de contrôle. Elles doivent donc être particulièrement soignées.

9. Pattern Changes (PC)

Changements de formations comptés comme bonus.

Maintenus malgré les critiques (risque de surcharge).

France : parfois un DTC spécifique aux PC, mais pas à l'international.

10. Exécution et lisibilité

Une routine **mal exécutée** est illisible et pénalisée d'avance.

Synchronisation : pas directement jugée par le DTC mais essentielle pour la lecture.

Transitions → doivent être nettes (éviter le « gloubi-boulga » intermédiaire).

11. Points techniques spécifiques

Plateau rétro

Base indispensable pour progresser.

Préparations et descentes

Doivent être propres, nettes et visibles.

Erreurs fréquentes : descentes mal contrôlées, anticipation trop précoce.

Prises de carpé

Nombreuses variantes, mais à limiter pour lisibilité.

Doivent être uniformisées dans un ballet.

Attention aux variantes « canard » = peu esthétiques.

12. Travail des kicks

Constat : kicks peu efficaces → déficit de glisse et de puissance.

Importance de réintroduire du travail spécifique :

- Kick seul.

- Kick-pull-kick.

- Déplacements spécifiques.

Héritage de l'approche américaine (centrée sur efficacité collective).

13. Travail collectif vs individuel

En ballet, seule l'**énergie collective** compte.

Un mouvement réussi = exécution coordonnée de tout le groupe.

Importance d'un **focus commun** et d'une préparation collective.

14. Formation et accompagnement continu

Importance du colloque, webinaires, visites de ligues.

Mise en place d'une **hotline technique** (inspirée du Canada).

Estimation : 600 interactions clubs/vidéos déjà accompagnées.

Nécessité d'entraînement sur vidéos pour harmoniser les décisions.

15. Philosophie de jugement

Notion clé : **Very Obvious Mistakes (VOM)**.

- Erreurs claires et indiscutables doivent être sanctionnées.
- En cas de doute → laisser passer.

Exemple : une virile S1 incomplète (manque d'un quart).

Uniformité rendue possible par travail collectif en amont (visionnage vidéo).

16. Les « trois planètes »

Logiques différentes entre :

TRE (éléments techniques).

Hybrides.

Acrobaties.

Important : ne pas chercher une uniformité qui n'existe pas → accepter des logiques propres.

Analogie des « planètes différentes » pour aider à comprendre.

17. Importance du savoir-être

Le DTC doit être :

Clair, lisible, irréprochable dans son comportement.

Conscient que son rôle est d'accompagner et non de nuire.

La personne la plus importante reste **l'athlète**, pas le DTC.

Conclusion

Le rôle du DTC est exigeant et central : connaissances, savoir-faire, et savoir-être.

Outils, formations et travail collectif sont les garants de la réussite.

Clarté, lisibilité et uniformité doivent rester les fils conducteurs.

Objectif ultime : garantir des compétitions justes, lisibles, et valorisantes pour les athlètes et leurs entraîneurs.

APRES-MIDI -PRATIQUE

Voici le compte rendu des observations et apprentissages réalisés durant cette session pratique :

T9B :

- Hauteur requise : T 8,5
- Chronométrage effectué au moment de la pause

Remarque de Sylvie : Les T9 en catégorie Avenirs peuvent être très contre-productifs car l'objectif pour cette catégorie est de pousser haut et fort.

VRILLE CONTINUE EN TRE :

Doit se terminer en vrillant, pas d'arrêt au niveau des chevilles.

SPIRE :

BM en cas de perte de 2 niveaux ou plus => se référer à la grille des hauteurs

SPIN/VRILLE :

La gradualité doit impérativement être respectée.

TOURBILLON :

1 mouvement équivaut à ½ tour.

ROB :

- Doit être graduel
- Doit partir avec les 2 pieds collés/serrés

ROC :

- Doit être graduel
- Doit se terminer avec les pieds collés/serrés

UNBALANCE :

Respect impératif du cône.

LES F - "CHÂTEAU"

- BM si le genou passe sous l'eau en position château

Pas de BM au bénéfice de la nageuse si splash ou si la nageuse est cachée et donc non visible

Partage de Sylvie :

Ne pas commencer le travail de force si les jambes ne sont pas corrigées/"prêtes"

Si travail avec poids, replacer ensuite

LES CONNEXIONS :

Déconnecté si même code utilisé (exemple : C4 C4 doit être séparé).

Nous avons également eu l'opportunité d'échanger avec les athlètes sur leurs techniques pour aborder certaines difficultés. Un grand merci à Agatha pour ses précieux partages !

Une partie de la séance a été consacrée au travail de l'exécution en équipe, à partir d'exemples de mouvements fondamentaux :

- Le respect des inter-espaces en formation
- La poussée rétro et la descente

- La prise de carpé depuis la position rétro
- La prise de position allongée, BL et AB
- Le kick
- Et à nouveau, le respect des inter-espaces en formation

Nous avons également pris un temps pour réfléchir ensemble à ce que l'on peut intégrer dans les échauffements afin de favoriser une exécution optimale en ballet.

Un grand merci au collectif CNAHN de Corbeil pour leur disponibilité et leur engagement tout au long de ces 4 heures !