FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

LIVRET DE LA NAGEUSE

CYCLE 1

SOCLE DE FORMATION

Saison 2010/2011

www.ffnatation.fr

FEDERATION FRANCAISE DE NATATION FFN
TYR
Campanile HOTEL RESTAURANT
MAKE UP FOR EVER PROFESSIONAL PARIS
EDF

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS
SECRÉTARIAT D'ÉTAT AUX SPORTS

FEDERATION FRANCAISE DE NATATION
FFN

Conception
Maëva Morineau CTN,
avec la participation des cadres techniques du Ministère de la Santé et des Sports
et de Virginie Dedieu

Coordination
Corinne Ribault Adjoint au DTN chargé de la natation synchronisée,
Nicolas Obadia assistant du département natation synchronisée

Photos
Laetitia Kitegi

Dessins p17-18
Ghislain Motillon www.imaghis.net

Septembre 2010

Identité de la nageuse

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Ville :

Code Postal :

Téléphone :

Courriel :

Date de ma 1ère licence FFN :

N° de Licence :

Mon Club :

Tampon Club

Mon entraîneur :

Téléphone :

Ma région :

Comme Virginie…

" lorsque j'ai commencé la synchro, j'aimais avant tout bouger dans l'eau, j'adorais pouvoir "danser" et me laisser aller avec la musique. Ce qui me plaisait aussi beaucoup, c'était d'essayer de faire les figures des « grandes », sans me mettre de limites. J'avais envie d'inventer, de montrer de jolies choses et je répétais et répétais encore les mouvements, sans y éprouver de contraintes, juste pour le plaisir de faire et d'arriver au meilleur de moi-même. Rien ne me semblait impossible.

Ce que j'appréciais aussi dans la synchro, c'est le fait que ce soit avant tout un sport d'équipe, pour partager les choses avec mes copines, et s'entre aider. Mais le duo et encore plus le solo, m'ont vraiment permis de faire ressortir ma personnalité.

Quoi que l'on fasse dans un sport, quand on s'investit, c'est une vrai école de la vie, et il faut en profiter.

Le programme du socle me semble bien fondé, en particulier en ce qui concerne la danse qui est aujourd'hui indispensable à notre discipline. Personnellement, même si je n'en avais pas totale conscience au départ, ma pratique de la danse en parallèle à la synchro m'a énormément apporté. La danse permet de se sentir plus à l'aise dans l'eau et pouvoir faire de plus en plus de mouvements correctement; c'est un renfort technique indispensable; ne la négligez surtout pas, elle est essentielle.

En conclusion, nager, danser, bouger dans l'eau et prenez y du plaisir, c'est la clé de la réussite !"

Virginie DEDIEU
Triple championne du Monde en solo
En 2003, 2005 et 2007

Et si j'étais une championne ?

Bien sûr je peux faire du sport sans viser la compétition ! L'important c'est de participer et de faire de mon mieux. Mais si je me sens des ailes de championne, voilà ci-dessous le parcours qui m'attend dans mon club :

1ère étape :

Les entrainements dans mon club

2ème étape :

Les tests ENF

Après avoir validé le **Sauv'nage**, je découvre ensuite la natation synchronisée avec le **Pass'sports de l'eau**, puis je suis initiée aux bases de la discipline avec le **Pass'compétition.**

3ème étape :

Les compétitions du socle de formation

Après avoir validé le pass'compétition, je rentre dans le cycle 1, **le programme Acquisition**.

Une fois validé ce premier cycle, je poursuis dans le cycle 2, soit dans **le programme Développement**, soit dans **le programme Formation.**

Si j'ai plus de 13 ans

Si j'ai plus de 15 ans et que je valide au moins le programme développement

Si j'ai plus de 12 ans et que je valide le programme formation

4ème étape :

Les compétitions régionales

« circuit Promotion »

4ème étape :

Les compétitions interrégionales

« Performance »

4ème étape :

Les compétitions nationales

« FINA »

Je suis très forte… la fédération peut me proposer de m'entraîner encore plus.

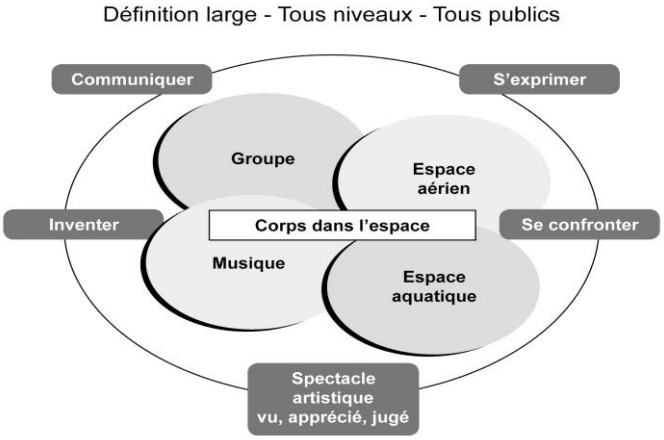
5ème étape :

Les compétitions internationales

La COMEN, les championnats d'Europe, les championnats du Monde, les Jeux Olympiques !!!

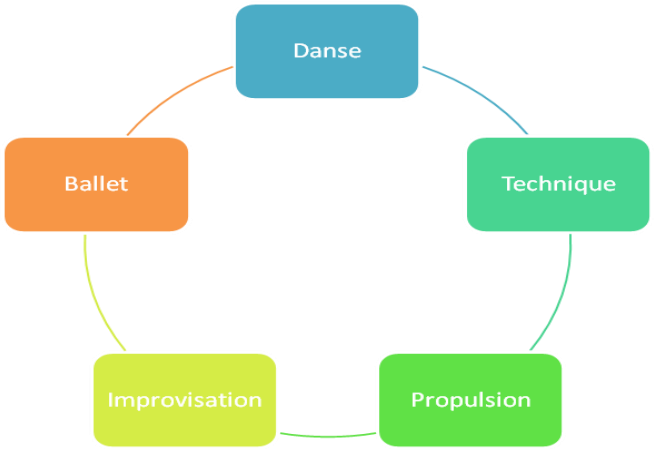
Je découvre le socle de formation

Dans cette discipline sportive, mais aussi artistique qu'est la natation synchronisée, je peux créer, inventer, m'exprimer individuellement ou collectivement, en relation avec la musique, et me présenter régulièrement devant des spectateurs et/ou un jury.



Le socle de formation est un ensemble de 3 programmes « **acquisition** », « **développement** », et « **formation** », servant à développer toutes ces particularités. Il est construit pour me permettre de progresser de façon complète et ludique, avec des difficultés croissantes

Pour pouvoir valider un programme (Acquisition, Développement ou Formation), je dois valider 5 épreuves :



La danse, la technique, la propulsion et l'improvisation sont des épreuves individuelles.
Le ballet combiné est une épreuve collective, accessible uniquement si j'ai participé à 2 épreuves individuelles dans la saison.

Des juges seront présents lors des épreuves. Ils jugent les compétences techniques et artistiques que je démontre sur chacune des épreuves, et veillent à ce que j'acquiers les bases propices à mon évolution.

En acquisition et développement, j'aurai 2 saisons pour valider l'ensemble des épreuves.
Par contre en formation, il faudra que je sois plus performante car je n'aurai qu'1 seule saison pour valider les 5 épreuves.

Ce livret a pour objectif de me présenter le contenu du socle de formation. Je pourrais y noter mes performances, au fur et à mesure des compétitions de socle auxquelles je participerais.

Toutes les précisions souhaitées sur chacune des épreuves et leur évaluation sont disponibles auprès de mon club ou sur le site de la FFN.

Je participe à différentes compétitions

Septembre :……
……

Octobre :……
……

Novembre :……
……

Décembre :……
……

Janvier :……
……

Février :……
……

Mars :……
……

Avril :……
……

Mai :……
……

Juin :……
……

Les épreuves du CYCLE 1

LE PROGRAMME ACQUISITION

Avec mon entraîneur, je me fixe 1 ou 2 objectifs prioritaires par saison et 2 objectifs secondaires :

Mes objectifs :

……

……

……

……

……

……

……

Avec mon entraîneur, j'analyse mes échecs, j'accepte mes erreurs : alors je progresserais.

Je n'oublie pas :

« Ne cherche pas des excuses, trouve plutôt des solutions. »

Epreuve N°1 : La Danse

Cette épreuve me permettra d'apprendre à connaître mon corps, à mémoriser des gestes et à oser m'exprimer. Elle me conduira à utiliser mes compétences techniques au service d'un projet artistique.

Ce que je vais travailler à l'entraînement :
Je dois connaître la totalité de la variation de danse acquisition. Ce parcours imposé de 2'21, sur une musique de Yann Tiersen (« Good Bye Lenin ») est composé 20 éléments dont 6 tâches fondamentales.

Ce que je vais faire en compétition :
La variation de danse est découpée en 2 parties :

- 1ère partie du début (0'00) à 1'35. Cette partie est composée de 4 tâches fondamentales.
- 2ème partie de 0'55 à la fin (2'21). Cette partie est composée de 4 tâches fondamentales.

Une seule des deux parties sera à réaliser en musique devant le jury, le jour de la compétition. La partie sera tirée au sort 15 jours avant le début de la compétition.
Je dois porter une tenue qui colle au corps (exemple : maillot et collant) et avoir les cheveux attachés.

Ce que les juges vont évaluer :

- 3 juges donneront chacun une note globale sur 10, d'après l'ensemble de la prestation.
- 3 juges donneront chacun une note fondamentale sur 10, d'après l'exécution des tâches fondamentales

Pour valider je dois obtenir la note minimum de 5 en note globale (NG) ET en note fondamentale (NF).

J'ai validé cette épreuve le …… à …….. .

Epreuve N°2 : La Propulsion

Cette épreuve me permettra d'apprendre des techniques de ballet afin de me déplacer vite et haute dans toutes les directions et aussi pour être synchronisée avec la musique et mes partenaires.

Ce que je vais travailler à l'entraînement :

- Les 2 parcours « propulsion technique » :
  - Parcours 1 : 12m50 canoë / **12m50 rétro** / 12m50 torpille ventrale simultanée par la tête / **12m50 godille par les pieds**
  - Parcours 2 : **12m50 torpille dorsale par les pieds** / 12m50 moulin à eau / **12m50 godille par la tête** / 12m50 torpille dorsale par la tête

- Le parcours « propulsion ballet » : c'est le même parcours que pour le Pass'compétition, avec 5 propulsions différentes introduites dans le parcours.

Ce que je vais faire en compétition :

- Un des deux parcours « propulsion technique » sera tiré au sort 15 jours avant la compétition. Je le réaliserai devant le jury en maillot noir, bonnet blanc (les lunettes sont autorisées, le pince-nez est préconisé).

- Le parcours « propulsion ballet » est réalisé devant le jury en musique. La tenue est libre sauf précision dans le règlement régional. Le port des lunettes n'est pas autorisé (le pince-nez est préconisé). Les 11 tâches du Pass'compétition doivent être réalisées dans l'ordre, avec les 5 propulsions différentes ajoutées lors des transitions. Le parcours doit être effectué en moins de 2'30 et sur une distance minimum de 37m50.

Ce que les juges vont évaluer :

Pour le parcours « propulsion technique » :
- 3 juges donneront chacun une note globale sur 10, d'après l'ensemble de la prestation.
- 3 juges donneront chacun une note fondamentale sur 10, d'après l'exécution des éléments fondamentaux (en gras dans le descriptif).

Pour le parcours « propulsion ballet » :
- 3 juges donneront chacun une note globale sur 10, d'après l'ensemble de la prestation.
- 3 juges donneront chacun une note fondamentale sur 10, d'après 3 conditions : la condition de distance (37m50 minimum), la condition de temps (2'30 maximum) et la condition d'utilisation des 5 propulsions différentes entre les tâches.

Pour valider chacun des deux parcours, je dois obtenir la note minimum de 5 en note globale (NG) ET en note fondamentale (NF). Je garde le bénéfice d'une validation partielle (1 des 2 parcours) durant toute la saison.

J'ai validé le parcours « propulsion technique » le …… à …….. .

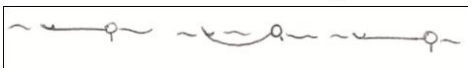
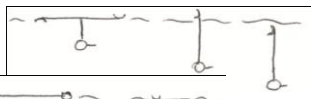
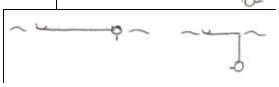
J'ai validé le parcours « propulsion ballet » le …… à …….. .

Epreuve N°3 : La Technique

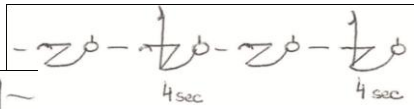
Cette épreuve me permettra d'acquérir les techniques de base pour évoluer dans l'eau : les positions et les mouvements de base de la discipline ; les appuis pour se déplacer et s'élever au-dessus de l'eau.

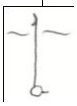
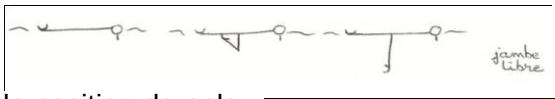
Ce que je vais travailler à l'entraînement :
3 groupes de 4 éléments

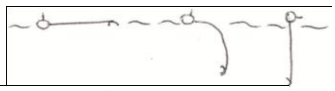
Groupe 1 :

- Saut périlleux arrière groupé :
- Cambré de dauphin ventral : 
- Fin du bourgeon : 
- Prise de carpé : 

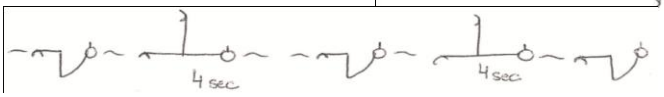
Groupe 2 :

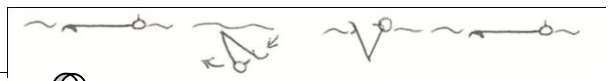
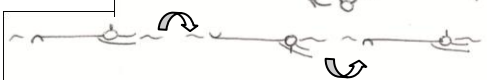
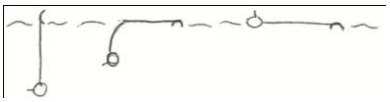
- Flamenco : 

- Verticale : 
- Ballet leg ventral : 

- Cambré à partir de la position dorsale : 

Groupe 3 :

- Ballet leg : 

- Saut périlleux arrière carpé : 
- Spires horizontales : 
- Cambré à partir de la position verticale : 

Ce que je vais faire en compétition :
1 seul groupe sera tiré au sort 18 à 72h avant la compétition. Je présenterai chacun des 4 éléments devant un jury, en maillot noir et bonnet blanc (lunettes autorisées, pince-nez préconisé).

Ce que les juges vont évaluer :
Pour chaque élément :

- 3 juges donneront chacun une note globale sur 10, d'après l'ensemble de la prestation.
- 3 juges donneront chacun une note fondamentale sur 10, d'après la réalisation des critères de réussite.

Pour valider je dois obtenir la note minimum de 5 en note globale (NG) ET en note fondamentale (NF), pour chaque élément.

J'ai validé cette épreuve le …… à …….. .

Epreuve N°4 : L'improvisation

Cette épreuve m'offre la liberté de développer ma créativité, mon expressivité, mon sens de la scène ; je vais aussi élargir mon éducation musicale à travers l'exploitation de musiques variées. Cette épreuve est proche de l'effort de compétition en solo.

Ce que je peux travailler à l'entraînement :
L'improvisation ce n'est pas un exercice facile, ça s'apprend à l'entraînement. Je peux m'exercer à faire des improvisations sur différentes musiques, en essayant de placer des positions apprises à l'entraînement ou en explorant de nouvelles gestuelles. Je dois développer ma créativité, interpréter différents rôles, exploiter plusieurs répertoires de musiques. Plus je ferai d'improvisations, plus je serai à l'aise en compétition.

Ce que je vais faire en compétition :
Je vais me présenter au minimum 2 fois devant un jury. La musique sera tirée au sort juste avant mon passage. J'aurai quelques minutes pour l'écouter avant de passer.
Suivant le règlement de la région :

- Soit je passerai l'épreuve seule, par deux ou en groupe, soit sous forme de match d'improvisation.
- Soit je dois porter un maillot noir et un bonnet blanc, soit je suis en tenue de ballet (maillot de compétition et chignon). Les lunettes sont interdites, pour que je puisse faire des expressions et communiquer avec le jury et les spectateurs. Le pince nez est préconisé.

Ce que les juges vont évaluer :
C'est en participant que je vais valider cette épreuve.
Il n'est pas obligatoire d'avoir des notes, mais il est possible que je sois évaluée suivant ces critères :

- Qualité de l'exécution
- Variété gestuelle
- Utilisation de l'espace
- Interprétation musicale
- Communication / expression

Pour valider je dois participer à l'épreuve.

J'ai validé cette épreuve le …… à …….. .

Epreuve N°5 : Le ballet combiné

Pour pouvoir faire le ballet combiné en compétition, je devrai avoir présenté au moins 2 épreuves individuelles du cycle 1 dans la saison (parmi la danse, la technique, la propulsion ou l'improvisation).

Ce que je dois travailler à l'entraînement :
Le combiné est un ballet où se succèdent solos, duos, trios et/ou parties d'équipes, pendant 3 minutes. Durant la saison, j'apprends la chorégraphie du ballet avec les autres nageuses de mon équipe. Ensuite je répète les mouvements dans les formations, en musique ou en tap-tap, à sec ou dans l'eau.

Ce que je vais faire en compétition :
Je vais présenter avec mon équipe notre ballet combiné en musique devant un jury. Nous serons maquillées, en chignon et habillées en tenues de ballet.

Ce que les juges vont évaluer :
- Le mérite technique : l'exécution, la synchronisation, la difficulté
- L'impression artistique : la chorégraphie, l'interprétation musicale, la manière de se présenter

Pour valider je dois participer à l'épreuve.

J'ai validé cette épreuve le …… à ……

Cette page est pour moi ! Je peux y noter toutes les compétitions auxquelles je participe.

MES EXPLOITS SPORTIFS

DATE	LIEU	EPREUVE	RESULTAT

EN ACQUISITION

MES COMMENTAIRES	CEUX DE MON EDUCATEUR	CEUX DE MES PARENTS

J'ai validé l'ensemble des épreuves du programme Acquisition le

……

Ce que je dois emporter en compétition

Les indispensables :

- mon maillot d'entraînement (du club)
- mon bonnet d'entraînement (du club)
- 1 paire de lunettes
- 2 ou 3 pinces nez
- 1 paire de claquettes de piscine
- 1 peau de chamois ou chamoisine
- 1 peignoir
- 1 ou 2 serviettes
- La tenue du club
- De quoi m'hydrater avant, pendant et après la compétition
- De quoi m'alimenter avant, pendant et après la compétition

Pour l'épreuve de danse :

- 1 tenue qui colle au corps (collant, justaucorps ou maillot de bain…)
- Chaussettes
- Nécessaire à coiffure, pour avoir la nuque dégagée

Pour l'épreuve technique :

- 1 maillot noir
- 2 bonnets blancs
- 1 paire de chaussettes
- Des vêtements chauds pour l'attente entre les figures

Pour l'épreuve de propulsion :

Mon club s'informera auprès de la commission régionale de la tenue de compétition :

- Soit maillot noir, soit maillot de ballet
- soit chignon, soit bonnet blanc

Pour l'épreuve d'improvisation :

Mon club s'informera auprès de la commission régionale de la tenue de compétition :

- Soit maillot noir, soit maillot de ballet
- soit chignon, soit bonnet blanc

Pour l'épreuve de ballet :

- Les maillots de compétition
- Les coiffes correspondantes
- Nécessaire à maquillage (blush, mascara waterproof, fard à paupières waterproof, crayon khôl waterproof, rouge à lèvres waterproof…)
- Nécessaire à coiffure (peigne, brosse, pinces plates, grandes pinces en U, petites pinces en U, élastiques, filets à chignon, gélatine en poudre ou feuilles, récipient pour faire la gélatine, bouilloire, pinceau pour étaler la gélatine…)
- Petite serviette spéciale gélatine (pour mettre autour du cou)

Pour me concentrer, me détendre, me rassurer :

- un cahier « pense bête » avec ce à quoi je dois penser pendant les figures
- un lecteur MP3 pour écouter mes musiques
- mon porte bonheur

Sans oublier l'appareil photo pour les souvenirs…

Je prends soin de mon corps

1/ Je dors pour reprendre des forces

Dormir est essentiel pour mon organisme !

C'est grâce à ces périodes de repos que je consolide ma mémoire et garde mon cerveau au meilleur de sa forme. De plus, cela permet à mon corps de recharger ses batteries et facilite sa croissance ! Alors pas question de rater une seule heure de sommeil.

2/ Je bois de l'eau :

L**e matin** dès que je me lève je bois 1 à 2 verres d'eau.

A chaque repas je bois 2 à 3 verres d'eau.

L'idéal c'est de boire aussi **entre les repas** et pour cela j'ai une solution :

A l'école j'emporte une petite bouteille d'1/2 litre que je bois entre les cours du matin et je la remplie pour en boire une autre l'après midi.

Pendant l'entraînement je prends ma bouteille d'eau que je pose au bord du bassin pour boire toutes les 20min environ.

Après l'entraînement si j'aime ça je bois de l'eau gazeuse (Badoit, Quézac, Vichy, Arvie, St-Yorre, Celestin …).

Astuce de compétition avec la recette de boisson énergétique maison :

50% eau + 50% jus fruit + 1 pincée de sel

A déguster pendant l'échauffement et l'entraînement, puis avant de passer devant les juges et tout de suite après l'effort.

3/Je mange de tous ces groupes d'aliments en quantité raisonnable:

<u>Des protéines</u> pour fabriquer des muscles

Viande Poisson Œuf

<u>Du calcium</u> pour renforcer mes os:

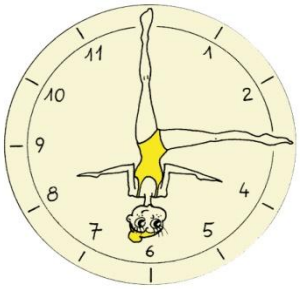
lait, fromage blanc, yaourt, fromage, amandes, beurre, chocolat …

<u>Des fruits</u> pour les vitamines et les fibres

Pomme, poire, orange banane, kiwi, raisin, abricot, cerise, melon, fraise, pêche, figue, prune, ananas…

<u>Des légumes</u> crus et cuits pour les vitamines et les fibres

Haricot vert, tomate, brocolis, choux, carotte, betterave, aubergine, poivron, épinard, courgette, poireau, champignon,…



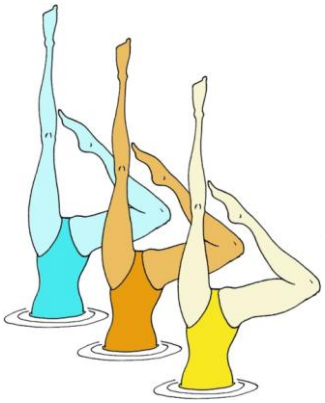
<u>Des féculents</u> pour tenir toute la journée :

pates , riz , blé ,semoule , pomme de terre , pain complet, céréales complètes , lentilles , petits pois, quinoa….

Pour bien équilibrer mes repas il me faut prendre 1 portion de :

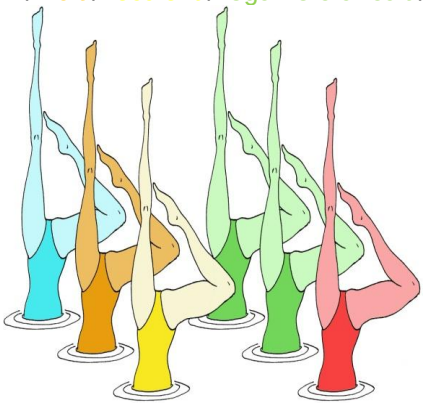
Equipe petit déjeuner et gouter

Calcium /fruit / féculent



Equipe déjeuner et souper

Calcium / fruit / féculent / légume cru+cuit / Protéine



Je respecte les valeurs sportives

- **La tolérance :**

Au sport comme à l'école, j'accepte mes camarades comme ils sont, avec leurs qualités et leurs… défauts ! Si je suis tolérante les autres le seront avec moi.

- **Le respect des équipements :**

Quand j'invite mes amis chez moi, j'aime bien qu'ils prennent soin de mes affaires ! au club et à la piscine c'est pareil. Je dois ranger le matériel que j'utilise et respecter la propreté des toilettes et des vestiaires.

- **L'esprit sportif :**

Pendant la compétition, je respecte mes concurrentes. Je reste assise durant les passages d'épreuves pour ne pas gêner les nageuses et les juges.

- **La persévérance :**

Tous les sportifs le savent : pour progresser, il faut s'entraîner régulièrement ! Alors, même si c'est difficile, je ne me décourage pas. Si je suis courageuse et pleine de bonne volonté, je progresserais !

- **Le respect de soi** :

Je suis en pleine croissance et mon corps a ses limites ! Mon activité sportive et mes efforts doivent me donner du plaisir et me fortifier. Je dois éviter de manger trop de bonbons ou de sucreries.

- **L'esprit d'équipe :**

Je fais partie d'une équipe, je dois aider les autres nageuses et collaborer durant l'entraînement dans un esprit positif.

- **Le respect de l'éducateur (trice) :**

Mon entraîneur souhaite me faire progresser. Il m'encadre au club et dans les compétitions, il répond à mes questions, bref, il me donne de son temps et de son énergie. Alors en retour j'écoute avec attention ses consignes et je n'oublie pas de le remercier !

Comment vivre ma passion ?

Avec mon entraîneur :

- Un coach et un éducateur à mon écoute
- Des compétences techniques et humaines
- Une possibilité d'échange avec mes parents et ma famille

Avec mon club :

- Une structure d'accueil
- Un lieu de convivialité
- Une ambiance d'entraînement et donc de progression
- Une équipe de dirigeants, élus, juges et entraîneurs

Tampon Club

Avec mon comité régional :

- Une équipe de dirigeants élus
- Une présidente ou un Président de commission régionale

Tampon Comité

Avec notre fédération :

- Une équipe de dirigeants élus par les licenciés
- Des cadres techniques issus du Ministère de la Santé et des Sports
- Un personnel dynamique au siège fédéral
- Des organisations interrégionales

Fédération Française de Natation

ww.ffnatation.fr

En devenant officiel ou entraîneur :

Quand je serai âgée de plus de 12 ans, je pourrai devenir officiel. Mes parents aussi peuvent se former s'ils le souhaitent.

Ensuite dès 14 ans, je pourrai me former à l'assistant club et/ou au brevet fédéral 1, pour aider mon entraîneur au bord du bassin.

Pour plus d'informations je peux contacter mon comité régional.

Je prends des notes, je dessine, je marque mes corrections… ces pages sont pour moi !

JETEZ-VOUS À L'EAU AVEC
LES PRODUITS DE LA GAMME AQUA
MAKE UP
FOR EVER
PROFESSIONAL
AQUA
SMOKY LASH
Disponible à la boutique MAKE UP FOR EVER
5, rue de la Boétie - 75008 PARIS
Tél : 01 53 05 93 30 - Fax : 01 53 05 93 31