

## Sommaire

1	Définition "large" de la natation synchronisée.....	3
2	Dispositions communes à toutes les compétitions.....	4
3	Les engagements.....	5
4	Forfaits et pénalités.....	7
5	Officiels.....	7
6	Résultats.....	8
7	Tarifs d'engagements.....	8
8	Periodes d'engagements.....	9
9	Le calendrier.....	10
10	Les années d'âge et programmes.....	11
11	L'École de Natation Française "ENF".....	12
11.1	Le Pass'Compétition qualifié également de "programme d'initiation".....	12
12	Le socle de formation.....	12
12.1	Les programmes des cycles du socle de formation.....	13
12.1.1	Cycle 1.....	13
12.1.2	Cycle 2.....	13
12.2	Accès.....	13
12.3	Validation des épreuves.....	14
12.4	Conditions de participation au ballet (épreuve n° 5).....	14
12.5	Validation d'un programme.....	14
12.6	Sortie du socle de formation.....	15
13	Les épreuves des compétitions du socle de formation.....	15
13.1	NATURE des ÉPREUVES.....	15
13.2	Épreuve n° 1 : danse.....	16
13.3	Épreuve n° 2 : propulsion.....	16
13.4	Épreuve n° 3 : technique.....	17
13.5	Épreuve n° 4 : improvisation.....	17
13.6	Épreuve n° 5 : ballet.....	18
13.7	Les différentes compétitions.....	19
14	Programme ANIMATION.....	20
15	PROGRAMME PERFORMANCE.....	21
15.1	Objectifs.....	21

15.2	Caractéristiques.....	21
15.3	Accès.....	21
16	Programme FINA.....	21
16.1	Objectif.....	21
16.2	Caractéristiques.....	22
16.3	Accès.....	22
17	Conditions generales d'engagements.....	22
18	Les modalités de qualification.....	23
19	les compétitions Régionales et Inter régionales :.....	24
20	Effectifs des compétitions Interrégionales :.....	25
21	ANNEXES.....	26
21.1	JOURNEES TECHNIQUES HIVER SUD OUEST « N3 HIVER »24 et 25 janvier 2009.....	26
21.1.1	ESPOIRS.....	26
21.1.2	JUNIORS.....	26
21.1.3	SENIORS.....	27
21.2	CHALLENGE I.R. ESPOIR SUD OUEST : 2 et 3 mai 2009.....	28
21.3	CHAMPIONNAT ETE INTER REGIONAL N3 <i>Programme Performance</i> SUD OUEST : 9 et 10 mai 2009.....	29
21.3.1	JUNIORS.....	30
21.3.2	SENIORS.....	30
21.3.3	TOUTES CATEGORIES (Juniors et Seniors).....	32
21.4	Effectif de nageuses pour l'engagement en ballet d'équipe.....	33
21.5	Contenu des épreuves du championnat d'hiver.....	33
21.6	Contenu des épreuves du championnat d'été.....	34

## NATATION SYNCHRONISÉE *olympiade 2008-2012*

« La Natation Synchronisée de DEMAIN doit prendre en compte les réformes fédérales ainsi que toutes les composantes spécifiques de la discipline. Elle doit être motivante et attrayante pour tous. Elle devra permettre, à terme, de replacer la France en bonne position à l'échelon international.

L'élaboration des nouveaux programmes sportifs s'est faite en concertation avec les comités régionaux et la collaboration importante des cadres techniques.

Ces nouveaux programmes sportifs ont été présentés et adoptés à l'unanimité par l'assemblée générale de la Fédération et s'appliquent dès septembre 2008 »

### 1 DEFINITION "LARGE" DE LA NATATION SYNCHRONISEE

Corps dans l'espace "aquatique" et "aérien", en relation avec la musique, seule ou en groupe, à des fins artistiques : communiquer, s'exprimer, inventer.

Individuellement ou collectivement, la nageuse s'expose et se confronte au regard des autres, des juges et des spectateurs.

Dans cette discipline sportive, mais aussi artistique l'occasion est offerte aux nageuses de révéler leur personnalité, leur singularité, leur exceptionnalité alors même qu'elles perdurent dans la performance de haut niveau comme un facteur essentiel. L'essence de l'activité se trouve donc résumée dans ces deux facettes.

#### Espace aquatique

La nageuse construit un vocabulaire gestuel à partir de positions et de propulsions spécifiques dans toutes les dimensions de l'espace : plans, axes de rotation, directions, volumes...

La préparation corporelle est ainsi fondamentale et vise, entre autres, à régler des problèmes spécifiques de repérage dans l'espace, d'alignement, d'étirement, de tonicité, de conscience du corps, d'intentionnalité des mouvements.

#### Espace aérien

Les techniques dans ce domaine n'ont cessé d'évoluer vers une recherche de hauteur maximum pour s'élever au-dessus de la surface de l'eau et pouvoir ainsi communiquer.

L'espace aérien constitue donc un espace d'expression ainsi qu'un espace "acrobatique". La réalisation de plusieurs portés dans les chorégraphies de groupe avec recherche d'une hauteur maximale en témoigne.

#### Le groupe

Dimension "reine" de la natation synchronisée, elle prend une place de plus en plus importante dans les programmes internationaux.

Le succès des programmes combinés, montre la force "sportive" et la composante "spectacle" de la natation synchronisée au travers des ballets d'équipe mais aussi des duos.

La musique

Elle ouvre la porte de l'imaginaire pour la nageuse qui crée et interprète, mais aussi pour le spectateur qui ressent.

Elle suggère le choix d'une qualité gestuelle, elle rythme le mouvement et permet la synchronisation des nageuses entre elles.

”

## 2 DISPOSITIONS COMMUNES A TOUTES LES COMPETITIONS

### CONDITIONS D'ENGAGEMENT aux ÉPREUVES

Nul ne peut officier ou pratiquer dans un club de la Fédération Française de Natation sans être licencié.

Pour participer aux compétitions, les licences doivent être oblitérées par le Comité Midi-Pyrénées.

### PARTICIPATION des ÉTRANGÈRES LICENCIÉES dans un CLUB FRANÇAIS

Les athlètes non sélectionnables en équipe de France régulièrement licenciées dans un club français conformément à l'article 53 du Règlement intérieur de la FFN peuvent participer aux compétitions organisées par la FFN ou ses structures décentralisées dans les mêmes conditions que les nationales.

Elles sont également soumises aux mêmes règles de niveau de compétition et de catégorie.

En ce qui concerne les duos et les équipes, les ballets comprenant un effectif de plus de la moitié d'athlètes non sélectionnables en équipe de France ne peuvent se voir délivrer le titre de "champion de France".

### PARTICIPATION MASCULINE

Les mêmes conditions de pratique de la natation synchronisée s'appliquent à la participation féminine et masculine.

Pour toute compétition nationale (ou qualificative pour le niveau national) la Commission Fédérale sur proposition de la Direction Technique Nationale est seule habilitée à statuer sur tout cas particulier qui ne rentrerait pas dans les dispositions réglementaires.

### 3 LES ENGAGEMENTS

#### *Les formulaires d'engagement*

Pour toutes les compétitions relevant d'un des programmes du socle, les engagements se feront, sur les formulaires d'engagement proposés par la FFN, selon les conditions prévues (date, conditions d'engagement...).

#### *Engagement dans un cycle*

- a. L'engagement n'est autorisé que dans un seul cycle.
- b. L'obtention du Pass'Compétition est nécessaire au premier engagement d'une nageuse dans le programme acquisition.  
L'entrée dans le programme Acquisition peut se faire à n'importe quel moment de la saison en fonction de la date d'obtention du "Pass'Compétition".
- c. Toutefois, l'application effective de cette règle s'effectuera de manière échelonnée dans le temps selon la vitesse de mise en oeuvre de l'ENF .
- d. Une nageuse isolée dans le programme FINA espoirs peut continuer de s'engager dans le programme dans les mêmes conditions que celui-ci.

#### *Conditions d'engagement dans les épreuves 1, 2, 3, 4.*

L'engagement dans les épreuves autres que le ballet est libre au cours de la saison et ne suit aucune chronologie obligatoire.

Une nageuse peut s'engager plusieurs fois sur la même épreuve à des moments différents.

#### *Conditions d'engagement dans le ballet*

Un club peut engager le nombre de ballets qu'il souhaite en fonction du nombre de nageuses dont il dispose dans chacun des cycles (rappel : 4 à 10 nageuses par ballet sans remplaçante).

##### a. Dérogation 1 (sur le niveau des nageuses)

Un seul ballet par club pourra être composé de 2 nageuses maximum n'ayant validé qu'un seul type d'épreuve dans l'eau (soit l'épreuve n° 2 ou 3 ou 4). Cette validation est requise au moment de l'engagement.

##### b. Dérogation 2 (sur l'effectif d'un ballet)

Dans le cas où un club ne pourrait pas réunir 4 nageuses d'un même cycle pour le ballet de fin de saison (épreuve n° 5), le département ou la région pourra organiser une épreuve spécifique pour 3 nageuses ou moins. Toutefois, cette épreuve dérogatoire ne pourra en aucun cas permettre la validation de l'épreuve 5 (épreuve "ballet"). Aussi, des nageuses de 2 clubs différents peuvent être autorisées à nager le ballet combiné de fin de saison, dans ce cas la validation de l'épreuve n° 5 est possible.

Pour toutes les autres compétitions les engagements se font en ligne sur Extranat.  
Engagements sur EXTRANAT :

Sélectionner les noms et prénoms des nageuses (solistes, duettistes et équipières) et des remplaçantes, les noms et prénoms des officiels.

Aucune modification ne peut être effectuée à l'issue de la date butoir des engagements en ligne.

L'engagement en ligne n'est opérationnel que pour les nageurs(ses) qui sont effectivement licenciés(ées) à la Fédération Française de Natation pour la saison en cours.

Le comité organisateur de la compétition ou la Fédération Française de Natation pour les compétitions nationales vérifie l'exactitude des engagements et la qualification des ballets.

Les engagements se font en deux temps

*a. Premier temps*

Engagement préliminaire sur fiche récapitulative d'engagement (téléchargement sur site fédéral).

Les clubs doivent faire acte de candidature à la Fédération Française de Natation pour confirmer la participation de leurs ballets qualifiés dans les épreuves de solo, de duo, et d'équipe, aux compétitions d'hiver et d'été (avec copie au comité régional dont ils dépendent).

Les candidatures pour les solos doivent parvenir au siège de la FFN avant le 15 octobre 2008 (avec copie au comité régional dont ils dépendent).

*b. Deuxième temps*

Engagement définitif.

Les engagements définitifs se font en ligne sur ExtraNat et dans les temps impartis selon le tableau d'engagement(cf. annexe n° 1).

Les engagements seront validés après règlement des frais auprès de la FFN dans une période de 6 jours après la date limite d'engagement.

-Les dates limites d'engagement ont été définies pour chaque compétition (voir tableau des dates limites d'engagement pour les compétitions).

.Les clubs dont les engagements ne seront pas saisis à la date limite seront considérés comme étant forfaits

## 4 FORFAITS ET PÉNALITÉS

Après étude des engagements préliminaires par la Fédération Française de Natation, le non-engagement de ballet qualifié dans le programme FINA Élite pourra donner lieu à la qualification du ballet lui succédant dans le classement.

Si un ballet déclare forfait après l'engagement préliminaire pour une raison non médicale, une amende sera appliquée (cf. Règlement financier).

Si un ballet de niveau Élite déclare forfait, il sera relégué en National la saison suivante.

Si un ballet de niveau National déclare forfait, il sera relégué en programme Performance la saison suivante.

Au cours de la compétition, la règle FINA SS 13.1/SS 13.2 est appliquée. Si un ballet n'est pas en mesure de nager la finale avec son effectif complet pour quelque raison que ce soit, il ne sera pas classé dans la finale. Cependant, il sera le premier ballet classé après les finalistes.

## 5 OFFICIELS

La composition des jurys sera conforme à la circulaire des officiels.

Pour les compétitions FINA comportant des figures imposées, les clubs engageant une équipe ou plus devront engager un officiel A (à jour de son recyclage) ou A en examen. Dans le cas contraire, une amende à régler sur place sera appliquée

Un jury d'appel sera constitué pour chaque compétition régionale, interrégionale, nationale. Lors des compétitions régionales ou inter régionales, le présidente du comité Midi-Pyrénées ou la présidente de la commission régionale de N.S., désigne le jury d'appel et en assure la présidence.

Lors des compétitions nationales, le délégué du Président de la FFN désigne le jury d'appel et en assure la présidence.

## 6 RÉSULTATS

À l'issue des compétitions gérées avec MYffn, les résultats sont exportés sur ExtraNat par l'organisateur, vérifiés par le comité organisateur ou la Fédération Française de Natation et diffusés après validation.

Ils sont alors accessibles aux clubs sur ExtraNat et sur le site du comité Midi-Pyrénées de natation

Les résultats des autres compétitions seront envoyés au siège de la Fédération Française de Natation par les comités régionaux concernés.

## 7 TARIFS D'ENGAGEMENTS

Selon les règlements financiers votés à l'A.G. de la F.F.N. et à l'A.G. du Comité Midi-Pyrénées

## 8 PERIODES D'ENGAGEMENTS

## 9 LE CALENDRIER

## 10 LES ANNEES D'AGE ET PROGRAMMES

Années d'âge et Programmes (selon le niveau de la nageuse)

Années d'âge	Saison 2008/2009	Socle de Formation	Animation	Performance	FINA Espoir	FINA Juniors	FINA Seniors	FINA Toutes Catégories
<b>11 ans et moins</b>	1998 et après	X						
<b>12 ans</b>	1997	X			X			
<b>13 ans</b>	1996	X	X		X			
<b>14 ans</b>	1995	X	X		X			
<b>15 ans</b>	1994	X	X	X	X	X		X
<b>16 ans</b>	1993	X	X	X		X		X
<b>17 ans</b>	1992	X	X	X		X		X
<b>18 ans</b>	1991	X	X	X		X		X
<b>19 ans et plus</b>	1990 et avant	X	X	X			X	X

ENF

- Programme animation : pour les nageuses de 13 ans et plus.
- Programme « FINA espoirs » : 12 à 15 ans (1994-1995-1996-1997).
- Programme "Performance" : 15 ans et plus (1994 et avant).
- Programme « FINA juniors » : 15 à 18 ans (1991-1992-1993-1994)
- Programme « FINA seniors » : 19 ans et plus (1990 et avant).
- Programmes toutes catégories : 15 ans et plus.(1994 et avant).

## 11 L'ECOLE DE NATATION FRANÇAISE "ENF"

La réforme ENF a constitué une base incontournable à partir de laquelle ces programmes sportifs ont pu être élaborés.

### 11.1 Le Pass'Compétition qualifié également de "programme d'initiation"

Il est :

la porte d'accès par discipline,  
le niveau minimum spécifique, permettant de débiter la pratique compétitive en natation synchronisée.

À la sortie du Pass'Compétition :

les nageuses auront un vécu pluridisciplinaire et une initiation à la natation synchronisée. Elles disposent d'un savoir nager pour aborder la pratique compétitive, de capacités pour évoluer : conscience du corps, coordination, adaptation, désir, plaisir !

se présente un ensemble de trois programmes : Acquisition, Développement, Formation composant le socle de formation.

## 12 LE SOCLE DE FORMATION

Il a été conçu pour répondre à la découverte de la pratique compétitive en natation synchronisée en posant les acquisitions incontournables. Il initie à la compétition en offrant à chaque nageuse la possibilité de se confronter et de progresser sur des épreuves variées et ludiques.

Un ensemble de 3 programmes, "Acquisition", "Développement", "Formation" répartis sur deux cycles, qui garantit une formation de base pour chaque nageuse.

Chaque programme est composé d'épreuves :

individuelles, pour valider des compétences,  
collectives, en fin de saison, avec un ballet combiné.

Les entraîneurs pourront ainsi rassembler leurs nageuses, d'âges éventuellement différents, sur un objectif commun.

Cinq types d'épreuves communes aux 3 programmes. Chaque type d'épreuve, dans chacun des programmes, constitue une compétition à part entière et donne lieu à un classement général et à un classement par année d'âge.

- Épreuve n° 1 : danse.
- Épreuve n° 2 : propulsion.
- Épreuve n° 3 : technique.

- Épreuve n° 4 : improvisation.
- Épreuve n° 5 : ballet.

## 12.1 Les programmes des cycles du socle de formation

### 12.1.1 Cycle 1

Le programme "Acquisition" est adapté à la nageuse qui débute pour acquérir un capital de base dans toutes les dimensions de la discipline. Ce capital lui permettra de choisir ensuite le programme le plus adapté à son niveau et ses conditions de pratique.

### 12.1.2 Cycle 2

Le programme "Développement" vise à augmenter et renforcer les capacités de la nageuse pour lui permettre de poursuivre son projet de compétition.

Le programme "Formation" est très exigeant car il garantit que la nageuse dispose de tous les outils nécessaires pour se confronter au programme FINA et s'adapter tout au long de sa carrière à son évolution.

Ces trois programmes de compétition correspondent à des niveaux de compétences de plus en plus élevés. Ils permettent aux nageuses de s'épanouir et de progresser à leur rythme.

Le socle répond donc de manière adaptée à la formation complète, individuelle et collective, de toutes les nageuses, quel que soit leur âge, et pour les plus jeunes en particulier.

Il permet ainsi à toute nageuse d'assumer le programme choisi par la suite.

- Programme animation : pour les nageuses de 13 ans et plus.
- Programme FINA : espoirs (12-15 ans).
- Programme "Performance" pour les nageuses de 15 ans et plus.
- Programme FINA : juniors (15 -18 ans).
- Programme FINA : seniors (19 ans et plus).

## 12.2 Accès

Pour la saison 2008-2009 chaque nageuse est positionnée dans un programme au regard de son niveau de compétence, de ses résultats 2008 et de son projet sportif.

Les nageuses débutantes en N.S. prépareront le Pass'Compétition en club

Pour les saisons suivantes, les nageuses accéderont au socle de formation après l'obtention de leur Pass'Sport de l'eau et de leur Pass'Compétition de natation synchronisée.

Pour la saison 2009-2010 : accès au socle de formation se fera, après l'ENF, sans condition d'âge.

La nageuse peut s'engager dans le socle en cours de saison après l'obtention de son "Pass'Compétition".

### 12.3 Validation des épreuves

L'ordre de validation des épreuves est indifférent. La nageuse peut choisir de présenter les épreuves selon le calendrier de compétition qui lui est proposé, en fonction de son propre itinéraire, de ses conditions d'entraînement

### 12.4 Conditions de participation au ballet (épreuve n° 5)

La déclinaison du cycle 2 en 2 programmes "Développement" et "Formation" permet de faire nager dans un même ballet des nageuses étant sur des parcours différents.

Dans une même chorégraphie, l'entraîneur peut réunir des nageuses d'âges et de niveaux différents.

#### a. Condition n° 1

Participer à toutes les épreuves d'un même cycle dans la saison.

La nageuse doit avoir vécu la totalité de l'épreuve avec une participation effective et réglementaire dans le ballet.

#### b. Condition n° 2

En dehors du ballet, valider 2 "types d'épreuve" sur les 4 d'un même cycle présentés dans la saison.

Objectifs poursuivis :

- faciliter la participation au ballet : la validation de seulement 2 type d'épreuve parmi les 4 constitue un objectif accessible qui garantit les acquisitions minimums ;
- éviter la course aux modules ;
- guider la nageuse dans une préparation de qualité ;
- favoriser l'engagement responsable aux épreuves.

### 12.5 Validation d'un programme

Pour valider le programme du cycle 1, il faut une saison minimum.

Pour le cycle 2, la durée pour valider chacun des programmes, "Développement" ou/et "Formation, dépend de facteurs multiples (techniques, individuels, environnementaux). Dans tous les cas, il faut une saison minimum pour valider le cycle 2.

L'âge minimum de 12 ans pour accéder au programme FINA "espoirs" 12-15 ans, implique de poursuivre sa pratique de compétition dans le socle de formation jusqu'à l'âge de 11 ans. Pour l'ensemble des deux cycles, le temps réglementaire minimum est de deux saisons. Cette trajectoire, la plus rapide, ne constitue pas un objectif souhaitable car elle peut être contradictoire avec l'objectif de formation.

## 12.6 Sortie du socle de formation

Il n'y a pas de limite d'âge. La nageuse peut y rester le temps qu'il faut pour acquérir les bases. C'est donc les conditions d'accès aux autres programmes en fonction de son projet et de son niveau qui définiront son choix (cf. chapitre "Conditions d'accès et de validation").

# 13 LES EPREUVES DES COMPETITIONS DU SOCLE DE FORMATION

Le socle de formation est constitué de trois programmes de compétition répondant à des niveaux techniques de plus en plus élevés.

Plusieurs étapes de compétition jalonnent la saison et doivent permettre à la nageuse de progresser à son rythme, de s'adapter et prendre le temps d'acquérir les compétences attendues dans chacune des épreuves.

## 13.1 NATURE des ÉPREUVES

Cinq types d'épreuves communes aux 3 programmes.

La définition de la discipline, déjà explicitée, est déclinée en « capacités à développer » communes à chacun des programmes.

Une architecture commune sur la base de cinq épreuves garantit une cohérence et une lisibilité.

- Épreuve n° 1 : danse.
- Épreuve n° 2 : propulsion.
- Épreuve n° 3 : technique.
- Épreuve n° 4 : improvisation.
- Épreuve n° 5 : ballet.

Dans chacune des épreuves, la nageuse est en situation de compétition, et s'expose au regard des autres : juges et spectateurs.

Les épreuves permettent à la nageuse de révéler sa personnalité, sa singularité, de s'exprimer et de s'épanouir à travers des performances individuelles (4 épreuves) et collective (ballet). Elles confrontent la nageuse à la gestion du stress et au contrôle de ses émotions.

## 13.2 Épreuve n° 1 : danse

### a. Objectifs

La préparation corporelle est indissociable de la formation en natation synchronisée. En dehors de la capacité à se présenter sur les plages de départ, cette épreuve permet à la nageuse de développer une connaissance de son corps adaptée aux finalités artistiques et techniques de la discipline. La nageuse en situation de compétition doit conjuguer contrainte technique avec expression, communication et synchronisation avec la musique.

### b. Contenus

Une variation adaptée à chacun des niveaux est proposée.

Pour cette saison 2008-2009, de transition, la variation de l'ex-programme "Évaluation des jeunes", est adaptée et déclinée pour les deux programmes, "Développement" et "Formation". Pour l'"Acquisition", une nouvelle variation simple et adaptée aux acquisitions fondamentales, est proposée.

### d. Compétences visées en fin de socle

Auto grandissement ; tonicité ; gainage ; conscience du corps (des articulations - du centre - des extrémités) ; qualité d'appuis et contrôle du poids de corps ; relations espace/énergies/groupe ; intentionnalité et qualité gestuelle.

Capacité à mémoriser et enchaîner, à créer à inventer.

Utilisation de la musique : cadence, pulsation, interprétation.

## 13.3 Épreuve n° 2 : propulsion

### a. Objectifs

Cette épreuve permet à la nageuse de découvrir toutes les techniques de propulsions simultanées et alternatives à des fins d'efficacité en figures imposées comme en ballet : appuis, continuité, hauteur, vitesse, direction avec maintien de positions précises.

### b. Contenus

Cette épreuve prend des formes différentes selon le niveau du programme. L'enchaînement de déplacements de base en Acquisition se transforme en parcours dans le programme "Développement" et "Formation". Les techniques de propulsions seront mêlées à la réalisation de difficultés techniques avec de fortes contraintes de hauteur, de vitesse, de qualité d'exécution de synchronisation avec la musique.

Pour cette première année, le parcours Synchro de l'ex-programme "Évaluation des jeunes", qui inclut toutes les propulsions de ballet sera proposé pour le programme "Développement" et "Formation".

### d. Compétences visées en fin de socle

Toutes les propulsions nécessaires aux figures imposées et à l'exécution des ballets, avec contrainte de hauteur, de vitesse et de la qualité d'exécution.

### 13.4 Épreuve n° 3 : technique

#### a. Objectifs

Cette épreuve permet à la nageuse de découvrir les positions, les plans, les axes de rotations, les différentes combinaisons possibles au travers de transitions variées. La recherche d'appuis, corps et bras, variés et efficaces, sera associée à ces apprentissages.

#### b. Contenus

Cette épreuve prend des formes différentes selon le niveau du programme. Les éléments du niveau "Acquisition" renvoient à un premier niveau de complexité. Les positions de bases simples, "corps global" se déclinent à travers quatre positions clefs que sont le corps aligné, groupé, carpé, cambré. Des figures courtes permettent d'associer ces positions simples à la découverte des axes de rotation nécessitant le maintien dans la position, ainsi qu'à la découverte d'appuis variés associés à des transitions simples.

Un deuxième niveau de complexité permet d'appréhender des positions et transitions plus complexes et plus longues avec recherche de hauteur jusqu'à la réalisation de figures FINA avec, en "Formation", des contraintes particulières d'exécution (hauteur, souplesse...).

#### c. Compétences visées en fin de socle

Toutes les positions et transitions préliminaires à la réalisation des figures des catégories d'âges FINA et à la construction des chorégraphies.

### 13.5 Épreuve n° 4 : improvisation

#### a. Objectifs

Cette épreuve permet de développer la créativité, l'expressivité, la communication, le sens de la scène, l'éducation musicale, à travers l'exploitation de séquences musicales variées. L'épreuve enrichit les relations singulières et uniques avec l'effort de compétition, et les spectateurs. Improviser, c'est faire émerger de la nouveauté, créer, s'adapter, oser (en combinant) à partir de ce que l'on sait faire. L'adaptation est une condition d'évolution vers le plus haut niveau. Cultiver cette capacité au travers de cette épreuve est essentiel.

#### b. Contenus

La notation et le classement doivent s'adapter à l'objectif d'expression libre. Ainsi, cette épreuve est à "vivre".

#### c. Première saison 2008-2009

La banque de musique créée pour le programme poussines et la Coupe minimes des régions sera utilisée et complétée de séquences nouvelles.

#### d. Compétences visées en fin de socle

Etre capable d'improviser. Associer la création d'une gestuelle avec une intention, une interprétation, et une exécution technique.

## 13.6 Épreuve n° 5 : ballet

### a. Objectifs

Cette épreuve permet à la nageuse de réinvestir les acquis obtenus lors de la préparation des quatre épreuves de la saison dans une chorégraphie. Cette épreuve est donc obligatoirement positionnée dans le dernier trimestre de la saison.

Le ballet combiné permet l'exploitation des différents modes d'expression et le développement des capacités de ballet : solo, duo et groupe se combinent dans une chorégraphie qui peut s'adapter aux différents profils de nageuses et de clubs.

### b. Contenus

Pour cette épreuve n° 5 "ballet", la réglementation FINA du combiné libre a été adaptée.

#### Rappel de la réglementation générale FINA

Le ballet libre combiné comporte :

- au moins 2 parties avec moins de 3 concurrentes ;
- au moins 2 parties avec 4 à 10 concurrentes ;
- la 1ere partie du combiné peut débuter sur la plage ou dans l'eau. Toutes les autres parties doivent débuter dans l'eau ;
- une nouvelle partie débute où la partie précédente se termine.

#### Réglementation spécifique au socle

Ce complément de règlement conditionne la validation de l'épreuve n° 5.

4 à 10 nageuses maximum engagées (pas de remplaçante).

Toutes les nageuses engagées doivent nager ensemble une partie "groupe" dans une seule séquence.

### c. Partie "groupe"

Dans cette partie dite "groupe", les éléments doivent être identiques, exécutés simultanément par tous les membres de l'équipe. Tout mouvement acrobatique et figure de surface seront placés en dehors de cette partie.

Les mouvements en désynchronisation volontaire (cascade, 4/4, 3/7, 5/5...), sont tolérés mais doivent être clairement identifiables.

### d. Durée de la partie "groupe"

Pour le cycle 1 : 45 secondes minimum (plus ou moins 5 secondes), sur une durée totale de ballet 3 minutes.

Pour le cycle 2 : 1 minute minimum (plus ou moins 5 secondes) sur une durée totale de ballet de 4 minutes.

L'identification du début de séquence sera facilitée par une sortie collective en surface.

La feuille d'engagement précisera le moment d'apparition de la séquence (exemple : passage groupe : début 1'30'et fin 2'45''). Le ballet est jugé et donne lieu à un classement de compétition représentatif du niveau collectif.

Par contre, seule la participation au ballet dans les conditions réglementaires définies ci-dessus suffit pour la validation de l'épreuve n° 5. Le classement du ballet à cette épreuve n° 5 n'a aucune conséquence sur la validation de cette épreuve.

e. Compétences visées en fin de socle

Avoir une expérience en équipe, et possible en solo. La nageuse dispose ainsi d'une expérience forte dans le domaine de la synchronisation, des alignements, de l'exécution de difficultés techniques avec une recherche de qualité d'exécution.

### 13.7 Les différentes compétitions

➔ 4 sessions régionales d'épreuves INDIVIDUELLES : d'octobre 2008 à mars 2009 les 2 premières sont en 2 parties.

1<sup>ère</sup> partie : Figures techniques et improvisations,

2<sup>e</sup> partie : danse et propulsions (parcours).

➔ Etape Inter régionale pour les nageuses du Programme « Formation »

les 7 et 8 mars 2009

Nageuses concernées : nées en 1995 et après (pour accéder l'année d'après au niveau national Espoir)

Epreuves : danse, technique et propulsions (parcours de l'Evaluation des Jeunes)

Présence de la Cadre Technique chargée de notre I.R (comme pour la 2<sup>e</sup> étape Eval Jeune)

Voir document « détection et suivi des jeunes »

➔ Compétition régionale du socle, épreuve des BALLETS COMBINES :

les 6 et 7 juin 2009

➔ Compétition Inter régionale du Socle Ballets Combinés,

les 27 et 28 juin 2009 en Limousin

Pour les Cycles 1 et 2

Qualification : Le nombre de ballets par région sera déterminé en début de saison

Mise en place de catégories d'âge : par moyenne d'âge, afin de ne pas bloquer les clubs dans leur composition d'équipe

« 1<sup>er</sup> groupe d'âge » : moyenne d'âge 11 ans et moins (ou moyenne entre 1998 compris et après)

« 2<sup>e</sup> groupe d'âge » : moyenne d'âge comprise entre plus de 11 ans et 15 ans (ou moyenne comprise entre 1994 compris et plus de 1998)

« 3<sup>e</sup> groupe d'âge » : moyenne d'âge comprise entre plus de 15 ans (moyenne d'âge 1994 et moins)

## 14 PROGRAMME ANIMATION

Ce programme est accessible, exclusivement, aux nageuses âgées de 13 ans et plus. Pour cette saison, sont donc concernées les nageuses nées en 1996 et avant.

La nageuse doit avoir acquis une formation de base minimum. Les nageuses débutantes pourront l'acquérir à travers les contenus de compétition du socle (Acquisition et Développement) et ensuite évoluer selon leurs choix.

Dès que 2 épreuves individuelles d'un cycle sont validées, la nageuse peut participer la même saison au programme Animation, sans obligation de passer les autres.

Les épreuves seront SOLOS, DUOS, EQUIPES sur le principe d'un ballet technique.

Le détail du contenu de ce programme sera finalisé par la commission technique régionale et envoyé aux clubs en début de saison.

➔ Coupe ANIMATION Midi-Pyrénées,  
les 20 et 21 juin 2009

## 15 PROGRAMME PERFORMANCE

### 15.1 Objectifs

Permettre l'évolution et l'épanouissement des nageuses à travers la poursuite de la pratique compétitive qui contribue à augmenter les compétences de la nageuse.

Il garantit un niveau et une progression maximum des nageuses de catégorie junior et permet à celles de catégorie senior moins nombreuses actuellement de continuer à progresser.

Les contenus proposés dans ce programme favorisent la qualité de la performance et répondent aux attentes et conditions de pratique diversifiées des clubs et d'une population importante de nageuses juniors/ seniors.

Le club qui s'engage sur la saison doit trouver les conditions de mettre en oeuvre un projet sportif cohérent qui le valorise et respecte le sens de la pratique de ses acteurs, nageuses, entraîneurs, dirigeants...

La transformation des compétences et des performances est l'objectif majeur de ce programme.

### 15.2 Caractéristiques

Deux rendez-vous majeurs dans la saison : les Journées techniques d'hiver et les Championnats interrégionaux d'été N3.

Les performances les plus compétitives sur les Championnats interrégionaux donnent accès au Tournoi National de Qualification. Ce rendez-vous de fin de saison constitue la porte d'accès unique au programme FINA national junior senior la saison suivante.

### 15.3 Accès

Il est accessible à une population importante de nageuses ayant 15 ans et plus, confrontées à des conditions de pratiques variables et ayant réussi soit le programme "Formation", soit le programme "Développement".

Il est également accessible aux nageuses issues du programme FINA espoirs ou FINA juniors / seniors la saison précédente.

## 16 PROGRAMME FINA

### 16.1 Objectif

Ce programme s'adresse aux nageuses et aux clubs qui souhaitent et disposent des conditions pour évoluer vers le haut niveau. Les modes d'accès prennent en compte une expérience acquise dans le temps associée à un niveau de performance.

Il suit la réglementation internationale dans les contenus et le mode de calcul des résultats.

Il se décline en deux niveaux : "Élite" et "National"

En valorisant la performance des juniors à travers les contenus FINA de cette catégorie, il doit favoriser l'élévation du niveau français et éviter la surcharge de cette catégorie d'âge qui subit actuellement les répercussions d'une population senior très réduite.

Les modes de qualification d'une saison à l'autre privilégient la notion de projet du club et de la nageuse et facilitent l'organisation anticipée des moyens de préparation et leur reconduction dans la durée.

Le résultat sera donc représentatif de l'adaptation à une charge et un contenu identique au niveau international.

Les conditions proposées pour le niveau "Élite" permettent une plus grande initiative dans les modes et les étapes de préparation.

Il répond aux objectifs choisis par le club, de la nageuse et à l'impératif de rapprocher le meilleur niveau "junior" du niveau de concurrence internationale.

Le niveau "National" ouvre un terrain de confrontation sur l'ensemble du territoire propice à la dynamique de performance et au développement de modes de préparation plus pertinents et efficaces. Il est au carrefour de l'attraction qu'il représente pour le niveau Interrégional et de celle représentée par le niveau "Élite".

## 16.2 Caractéristiques

Deux niveaux identifiés dans chaque catégorie : "Élite" et "National".

Deux rendez-vous majeurs dans la saison : un hiver et un été qualificatif pour la saison suivante.

## 16.3 Accès

Pour 2008-2009

Le programme FINA s'adresse aux nageuses engagées dans les ballets de clubs qualifiés à l'issue de la saison 2007-2008 (cf. tableau de positionnement 2008-2009).

Pour 2009-2010

- Programme FINA espoir : pour chaque nageuse, validation préalable de formation à 14 ans (au plus tard la saison précédente) ou nageuses classées dans le Championnat de France espoir National 2008.

- Programme FINA junior, senior : pour chaque nageuse, validation préalable du cycle 2 du socle de formation suivi d'une saison dans le programme FINA espoir ou dans le programme Performance.

## 17 CONDITIONS GENERALES D'ENGAGEMENTS

1. Chaque nageuse n'est engagée que dans sa catégorie d'âge.

2. Une nageuse ne peut être engagée qu'une seule fois dans une épreuve donnée quel que soit le niveau de programme où elle est qualifiée : FINA Élite ou FINA National ou Performance.

3. Pour chaque saison, les nageuses sont identifiées dans un niveau donné qui correspond à leur engagement dans les épreuves pour lesquelles elles sont qualifiées au niveau le plus élevé. Cette appartenance donne accès prioritairement au programme correspondant.
4. Quel que soit son niveau, une nageuse de catégorie junior doit être obligatoirement engagée dans une épreuve spécifique de sa catégorie.
5. L'engagement en solo est nominatif et sans remplaçante.
6. Dans le cadre des compétitions nationales, des épreuves de présélections ou de sélections nationales peuvent être incluses. Les règlements et les conditions d'accès en seront définis par la Direction Technique Nationale.

## 18 LES MODALITES DE QUALIFICATION

La qualification aux différents niveaux de programmes et championnats s'acquiert sur les classements hors "étrangères" de la saison en cours pour la saison suivante.

L'accès au Tournoi National de Qualification dépend des résultats de la saison en cours.

La qualification en duo et équipe est acquise au titre du club.

La qualification nominative des solistes espoirs, juniors et seniors fait l'objet d'un dispositif particulier.

## 19 LES COMPETITIONS REGIONALES ET INTER REGIONALES :

Pour chaque catégorie d'âge : les compétitions du programme FINA se déclinent sur deux niveaux : "National" et "Élite"

Pour chaque niveau, le programme FINA comprend une compétition Hivernale et un Championnat de France d'été qualificatif.

- Championnat d'Hiver Midi Pyrénées + Limousin :  
les 6 et 7 décembre 2008  
Les contenus régionaux seront communiqués en début de saison.

Championnat d'Hiver N3\_(Journées Techniques Hiver) :  
les 24 et 25 janvier 2009  
Nageuses de Performance et National (Espoirs comprises)

- Championnat d'Été Midi Pyrénées + Limousin :  
les 18 et 19 avril 2009  
Prépa ballets niveau National US Colomiers NS et Toulouse NS  
Les contenus régionaux seront communiqués en début de saison.  
Championnat d'été N3 Programme Performance ET Compétition de Préparation Niveau National Juniors/Seniors :  
les 9 et 10 mai 09 en Midi-Pyrénées ou en Aquitaine

Compétitions préparatoires des Espoirs de niveau Elite et National : Challenge Inter Régional Espoir

Challenge régional Midi Pyrénées : Figures techniques imposées, ballets solos, duos, équipes  
les 21 et 22 mars 2009

Challenge Inter Régional Espoir : Figures techniques imposées, ballets solos, duos, équipes  
les 2 et 3 mai 2009

Tournoi de qualification : unique porte d'accès pour le niveau national  
les 3, 4 et 5 juillet 2009

Seront qualifiés pour ce tournoi les 3 premiers du championnat N3 Performance :  
solos Juniors et Seniors,  
duos Juniors et Seniors  
combinés Juniors et toutes catégories.

## 20 EFFECTIFS DES COMPETITIONS INTERREGIONALES :

Niveau Elite Espoir	1 équipe USColomiers
Niveau National Senior	4 combinés toutes catégories (USColomiers, 2ToulouseNS, Pessac), 3 duos (2TNS, ANC)
Niveau National Junior	2 équipes (USC, TNS), 3 duos (2USC, TNS)
Niveau National Espoir	3 équipes (1USC, 1 TNS, 1 Pessac), 2 duos (USC, TNS)
Programme Performance Toutes Catégories	3 équipes (Lons, Poitiers, ANC)
Programme Performance Juniors	6 équipes (MontaubanN, Poitiers, Lons, ANC, Pessac, Girondins Bordeaux) 5 duos (USC, MN, ANC, 2 Poitiers)
Socle de formation Niveau « Formation » pour les 95 et après	1 étape inter régionale avec X nageuses (environ 30) Epreuves de danse, de technique et de propulsion (parcours).
Socle de formation Ballets combinés Cycle 1 et 2	Catégories d'âge par moyenne d'âge : Le nombre de ballets sera déterminé en début de saison selon

	les effectifs.
--	----------------

## 21 ANNEXES

### 21.1 JOURNEES TECHNIQUES HIVER SUD OUEST « N3 HIVER » 24 et 25 janvier 2009

#### 21.1.1 ESPOIRS

**NAGEUSES CONCERNEES** : Nageuses de niveau Elite et National (cf tableau récapitulatif page précédente)

Remarque : sont qualifiées en Elite Hiver Espoir :

Les solistes finalistes des Championnats de France Minimes N1 2008.

Les nageuses Espoirs parmi les 60 premières nageuses au classement des figures imposées du Championnat de France N1 Minimes 2008 nées en 1994, 95, 96.

**EPREUVES** :

Figures Imposées : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel (FINA)

Partie de solo (1'30) Optionnel

**NB** : cette épreuve a été conçue pour la préparation des solistes d'été. Elle n'est cependant pas fermée aux autres nageuses.

Partie de duo (1'45) Optionnel

**NB** : cette épreuve a été conçue pour la préparation des duos d'été. Elle n'est cependant pas fermée aux autres nageuses.

**CLASSEMENT** :

Figures imposées : 100% Podium

Partie de solo : 100% Podium

Partie de duo (1'45) : 100% Podium

#### 21.1.2 JUNIORS

**NAGEUSES CONCERNEES** : Nageuses de niveau National et de niveau Performance

Remarque : sont qualifiés pour l'Elite Hiver Junior :

aux solistes retenues pour participer à cette compétition au titre de la qualification en solo Junior.

aux nageuses Juniors parmi

Les 50 premières nageuses au classement des figures imposées des Championnats de France N1 Juniors 2008 nées en 1991, 92, 93, 94.

Pour les nageuses nées en 1993,94 : avoir été classées dans les 15 premières des figures imposées aux Championnats de France N1 Minimes 2008.

#### EPREUVES

Figures imposées : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel du programme Performance

Deux figures obligatoires (Figures obligatoires FINA junior)

Marsouin vrille continue (réf 355f)

Tour Eiffel promenade (réf 128)

Deux figures optionnelles communes aux programmes FINA et PERFORMANCE

Hélicoptère (réf 118)

Poussée Barracuda spire (réf 301c)

Partie de Solo (1'30) Optionnel (les solistes de niveau national sont engagées au Championnat Elite Hiver, si leur candidature est retenue).

Cette épreuve sera être organisé avec les solos seniors (tirage au sort intégral).

**NB** : cette épreuve a été conçue pour la préparation des solistes d'été. Elle n'est cependant pas fermée aux autres nageuses.

Partie de duo (1'45) Optionnel

Cette épreuve sera être organisé avec les duos seniors (tirage au sort intégral).

**NB** : cette épreuve a été conçue pour la préparation des duos d'été. Elle n'est cependant pas fermée aux autres nageuses.

#### CLASSEMENT :

Figures imposées : 100%

2 Podiums : 1 National et Perf COMMUN et 1 Performance

Solo : 100% Podium

Duos : 100% Podium

### 21.1.3 SENIORS

NAGEUSES CONCERNEES : Nageuses de niveau National et de niveau Performance

Remarque : sont qualifiées en Elite Hiver Senior :

Nageuses des ballets de club qualifiés pour les Championnats de France d'été Senior Elite (8 duos, 8 équipes « Combiné »).

Solistes seniors engagées.

Nageuses seniors de la saison en cours parmi les 20 premières du Championnat de France N1 Junior 2008.

#### EPREUVES

Éléments techniques

Les éléments 1,3 suivi du 4 (sur une distance matérialisée de 3m) et des 8, 9, du Duo Technique (cf. appendice VI -réglementation FINA). L'organisation de cette épreuve suit le déroulement des figures imposées. Les éléments obligatoires respectent le descriptif de la réglementation FINA.

Partie de Solo (1'30) Optionnel (*les solistes de niveau national sont engagées au Championnat Elite Hiver, si leur candidature est retenue*). Cette épreuve sera organisée avec les solos juniors (tirage au sort intégral).

**NB** : cette épreuve a été conçue pour la préparation des solistes d'été. Elle n'est cependant pas fermée aux autres nageuses.

Partie de duo (1'45) Optionnel

Cette épreuve sera organisée avec les duos juniors (tirage au sort intégral).

**NB** : cette épreuve a été conçue pour la préparation des duos d'été. Elle n'est cependant pas fermée aux autres nageuses.

CLASSEMENT

Eléments techniques : 100%

2 Podiums : 1 National et Perf COMMUN et 1 Performance

Partie de Solo : 100%

Podium

Partie de Duo : 100%

Podium

Selon l'effectif des solos et duos seniors, un podium solos et duos seniors sera organisé et/ou un podium toutes catégories :

Podium Juniors/Seniors en Solo

Podium Juniors/Seniors en Duo

## 21.2 CHALLENGE I.R. ESPOIR SUD OUEST : 2 et 3 mai 2009

Les juges « A » de l'inter région seront présents, afin d'aider les entraîneurs dans leur préparation finale. En effet, dans le programme, il est prévu après chaque épreuve un retour des juges aux entraîneurs.

Cette compétition est certes une confrontation entre nageuses, mais elle doit aussi être un véritable outil d'échanges entre juges et entraîneurs, dans le but d'élever le niveau de l'inter région aux Championnat National.

NAGEUSES CONCERNEES : Nageuses espoir de niveau National

EFFECTIF : 2 duos (USC et TNS), 4 équipes : Pessac, USC (2 équipes) et TNS, soit environ 40 nageuses

EPREUVES

Figures imposées : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel du programme FINA

Solo

Duo

Equipe

CLASSEMENT/PODIUM :  
Figures imposées = 100%  
Solo = 50% FI + 50% Solo  
Duo = 50% FI + 50% Duo  
Equipe = 50% FI + 50% Equipe

## 21.3 CHAMPIONNAT ETE INTER REGIONAL N3 *Programme Performance*SUD OUEST : 9 et 10 mai 2009

### 21.3.1 JUNIORS

#### EPREUVES

Figures imposées : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel du programme performance parmi les 2 proposés

Deux Figures obligatoires (Figures obligatoires FINA junior)

Marsouin vrille continue (réf 355f)

Tour Eiffel promenade (réf 128)

Un groupe optionnel tiré au sort parmi les deux suivants :

Groupe 1:

Hélicoptère (réf 118)

Coup pied lune vrille 360° (réf 311e)

Groupe 2:

Poussée Barracuda spire (réf 301c)

Flamenco jambe pliée 1/2 tour (réf 140a)

Solo (tirage au sort successif avec les seniors)

Duo (tirage au sort successif avec les seniors)

Ballet Combiné

CLASSEMENT/PODIUM :

Figures imposées = 100%

Solo = 50% FI + 50% Solo

Duo = 50% FI + 50% Duo

Combiné = 50% FI + 50% Combiné

### 21.3.2 SENIORS

#### EPREUVES

Parcours technique individuel

Ce parcours imposé d'environ 1mn30 se nage sur une même musique et comprend les éléments techniques obligatoires 1, 7, 8, 9 du Duo Technique. (cf. appendice IV -réglementation FINA des programmes techniques et vidéo de référence). Les éléments obligatoires sont placés à des moments identifiables de la musique sans comptes particuliers. En fonction de leur niveau, une

adaptation minimum dans le rythme de la réalisation peut permettre la meilleure exécution possible des éléments.

Cette épreuve est obligatoire pour solos duos, optionnel pour les autres.

Solo (tirage au sort successif avec les juniors)

Duo (tirage au sort successif avec les juniors)

#### CLASSEMENT/PODIUM

Parcours Tech = 100%

Solo = 50% Parcours Tech + 50% Solo

Duo = 50% Parcours Tech + 50% Duo

NB : Vu le faible nombre d'effectifs en solo et duo, en 07/08, l'inter région décidera selon les effectifs réels d'organiser ou non un podium senior solo et duo (ou un podium toutes catégories : junior/senior).

### 21.3.3 TOUTES CATEGORIES (Juniors et Seniors)

#### EPREUVES

Combiné

#### CLASSEMENT/PODIUM

Combiné : 100%

Solo libre 100% (pas d'épreuve spécifique toutes catégories mais un classement intégrant les juniors et les seniors)

Duo libre 100% (pas d'épreuve spécifique toutes catégories mais un classement intégrant les juniors et les seniors)

#### ORGANISATION DES EPREUVES

Epreuves à mettre en place :

Figures Imposées Junior (60)

Parcours Technique Senior (effectif ? peu solo / duo en 07/08)

Combiné Juniors (6)

Solo Juniors/Seniors

Duo Juniors/Seniors (5)

Combiné Toutes catégories (6)

CES N3 INTEGRERONT LA COMPETITION DE PREPARATION DES BALLETS DE NIVEAU NATIONAL

#### EFFECTIFS :

Niveau National Senior	4 combinés toutes catégories (USC, 2TNS, Pessac), 3 duos (2TNS, ANC)
Niveau National Junior	2 équipes (USC, TNS), 3 duos (2USC, TNS)

#### LES EPREUVES :

Figures imposées Junior

Solo, duo et équipe libre Junior,

Solo, duo Senior Technique et Libre

Combinés toutes catégories

A décider par l'inter région en début de saison : classement uniquement ou récompenses, vu le faible nombre de ballets qualifiés en National.

N.S.	PERFORMANCE	NATIONAL	ELITE
ESPOIR Equipe libre	/	6 à 8 nageuses remplaçantes plus 2	8 nageuses remplaçantes plus 2
JUNIOR	4 à 10 nageuses	6 à 8 nageuses remplaçantes plus 2	8 nageuses remplaçantes plus 2
TOUTE CATEGORIE Combiné	4 à 10 nageuses	6 à 10 nageuses plus 2 remplaçantes	8 à 10 nageuses plus 2 remplaçantes

#### 21.4 Effectif de nageuses pour l'engagement en ballet d'équipe

#### 21.5 Contenu des épreuves du championnat d'hiver

N.S.	Niveau de Pratique	EPREUVES TECHNIQUES	SOLO
ESPOIRS 12/15 ans	Journées Techniques	Figures Imposées <i>Réglementation FINA</i>	
	Championnats Elite	Figures Imposées Réglementation FINA	
JUNIORS 15/18 ans	Journées Techniques	Figures Imposées <i>cf annexe * 3</i>	Partie de solo <i>cf annexe 3</i>
	Championnats Elite	Figures Imposées <i>Réglementation FINA</i>	Partie de solo <i>cf annexe 2</i>
SENIORS 19 ans et plus	Journées Techniques	Eléments Techniques <i>cf annexe * 3</i>	Partie de solo <i>cf annexe 3</i>
	Championnats Elite	Eléments techniques <i>cf annexe * 2</i>	Solo Technique Réglementation FINA

\* Annexes du doc « Annuel règlements »

## 21.6 Contenu des épreuves du championnat d'été

N.S.	Niveau de Pratique	EPREUVES TECHNIQUE	SOLO	DUO	EQUIPE LIBRE	COMBINE
ESPOIRS 12/15 ans	National	Figures Imposées		X	X	
	Elite	Figures Imposées	X	X	X	
JUNIORS 15/18 ans	Performance	Figures Imposées <i>cf annexe 4</i>	X	X		X
	National	Figures Imposées	X	X	X	
	Elite	Figures Imposées	X	X	X	
SENIORS 19 ans et plus	Performance	Parcours technique individuel <i>cf annexe 4</i>	X	X		
	National	solo et duo technique	X	X		
	Elite	solo et duo technique	X	X		
TOUTES CATEGORIES 15 ans et plus	Performance					X
	National					X
	Elite					X

\* Annexes du doc « Annuel règlements »