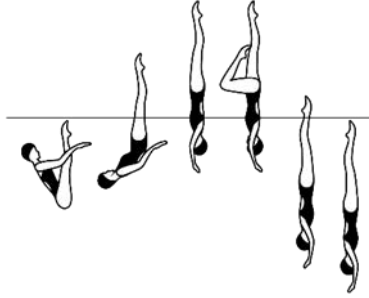


ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°1



De la **position carpée arrière**, jambes à la verticale, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une *vrille de 180°* rapide tandis que la jambe pliée est rassemblée en **position verticale**. (DD 2.3)

Position carpée arrière :

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Poussée :

D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

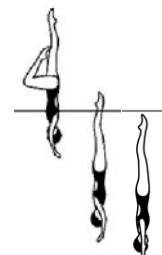
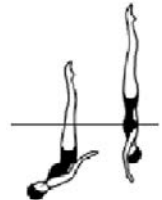
Position verticale jambe pliée :

Corps en position verticale. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

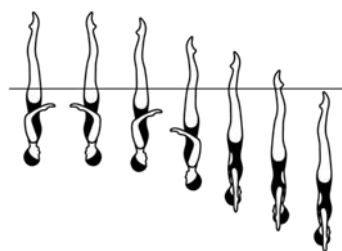
Vrille de 180° :

Une *vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La *vrille descendante* doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une *descente verticale*. La vrille de 180° est une *vrille descendante* avec rotation de 180°.

NB : Les jambes sont maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.



ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°2



De la **position verticale**, exécuter un *Tour Vrillé*. (DD 1.8)

Position verticale

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.

Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Tour Vrillé

Un Demi-tour est exécuté, et sans pause, est suivi d'un Vrille Continue de 720°.

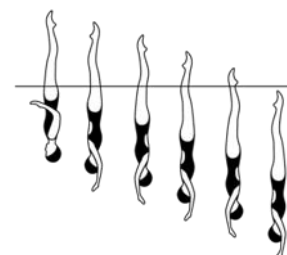
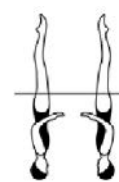
Demi-Tour

Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

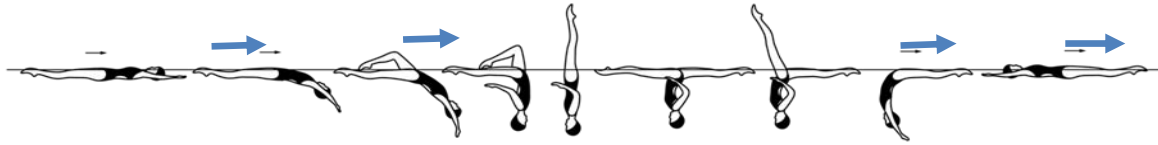
Vrille continue

Une *vrille* est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* avec une rotation rapide de 720° doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

NB : Changement de rythme après le demi-tour pour la vrille continue.



ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°3



Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **position verticale**, abaisser les jambes symétriquement jus-qu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*.

Cyclone : Une Nova est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée.

Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Dauphin : Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

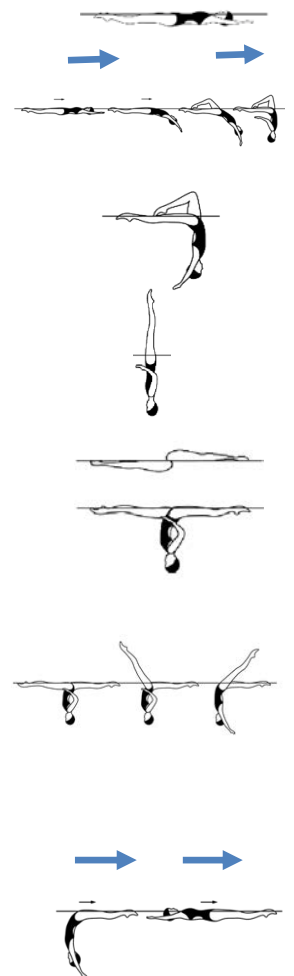
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

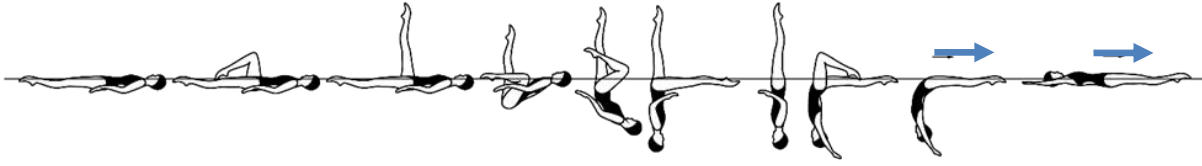
Position grand-écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une sortie dorsale cambrée est exécutée.

Sortie dorsale cambrée de surface : De la position cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.



ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°4



Raie Manta Hybride : Exécuter un flamant jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe de ballet à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La direction de la rotation de 180° est en fermeture de la jambe verticale. (NB: un Flamant jambe droite nécessite une rotation de 180° à droite et un Flamant jambe gauche requiert une rotation de 180° à gauche). Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. (NB : La position cambrée de surface jambe pliée peut être exécutée par l'une ou l'autre jambe). Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.

Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Monter une jambe de ballet : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet**.

Position flamant de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

Position queue de poisson : **Position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

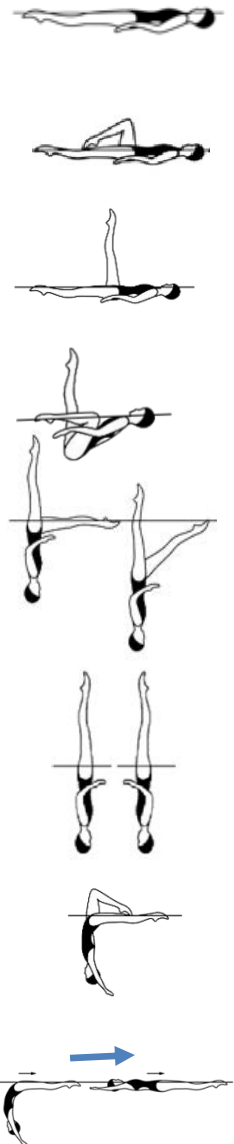
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Demi-Tour : Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Un demi-tour est un tour de 180°.

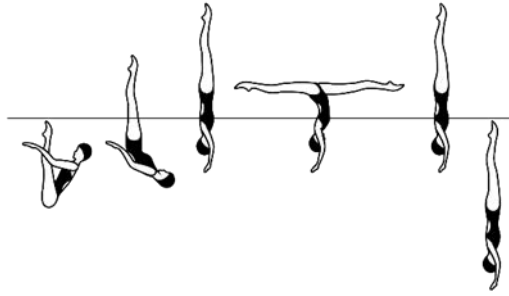
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

Sortie dorsale cambrée de surface

De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.



ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°5



De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*.

Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Poussée grand écart : D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils. La *descente verticale* est au même rythme que la *poussée*.

NB : Les jambes sont maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.

