

**Contenu de l'événement**

(Version du 10 septembre 2020)

**PROGRAMME 10 ANS ET MOINS PROVINCIAL****Épreuves de vitesse**

- 12,5 m battement sur le ventre à la surface
- 12,5 m godille tête première

**Épreuve d'endurance/aérobie**

- 50 m Crawl

**Session d'habiletés au sol**

En trois stations -

- Séquence de mouvements au sol ([voir document PDF](#))
- Position du carpé assis suivi de rotation ariane
- Position de la jambe de ballet au sol

**Session de figures imposées**

Figures		Portion de figure à exécuter
	Position de la jambe de ballet	
316	Kipnus	Début de la figure : ° jusqu'à la position groupée de surface
324	Saut périlleux sous-marin	Début de la figure : ° jusqu'à la position du carpé avant
360	Promenade avant	Fin de la figure : ° à partir de la position du grand-écart

---

## PROGRAMME 12 ANS ET MOINS PROVINCIAL

---

### Épreuves de vitesse

- 25 m Battement sur le ventre à la surface
- 25 m Hélice

### Épreuve d'endurance/aérobie

- 100 m 4 nages (IM)

### Session d'habiletés au sol

En trois stations -

- Séquence de mouvements ([voir document PDF](#))
- Position du carpé assis suivi de rotation ariane
- Vitesse de la jambe de ballet au sol

### Session de figures imposées

Figures		Portion de figure à exécuter
106	Jambe de ballet tendue	Fin de la figure : ® à partir de la position jambe de ballet
301	Barracuda	Figure au complet.
420	Promenade arrière	Fin de la figure : ® à partir de la position du grand-écart
363	Goutte d'eau	Début de la figure : ® jusqu'à la position verticale jambe pliée

---

## PROGRAMME 13-15 ANS PROVINCIAL

---

### Épreuves de vitesse

- 25 m Battement sur le ventre à la surface
- 25 m Hélice

### Épreuve d'endurance/aérobie

- 200 m 4 nages (IM)

### Session d'habiletés au sol

En trois stations -

- Séquence de mouvements ([voir document PDF](#))
- Position du carpé assis suivi de rotation ariane
- Vitesse de la jambe de ballet au sol avec les pieds surélevés

### Session de figures imposées

Figures		Portion de figure à exécuter
143	Rio (fin modifiée)	Début de la figure : → jusqu'à la position jambe de ballet double
423	Ariane	Fin de la figure : → à partir de la première position du grand-écart
240a	Albatros ½ tour	Fin de la figure : → à partir de la première position verticale jambe pliée
355e	Marsouin vrille de 360°	Début de la figure : → jusqu'à la position verticale

---

## PROGRAMME 13-15 ANS NATIONAL

---

### Épreuves de vitesse

- 25 m Battement sur le ventre à la surface
- 25 m Hélice

### Épreuve d'endurance/aérobie

- 200 m 4 nages (IM)

### Session d'habiletés au sol

*En trois stations -*

- Séquence de mouvements ([voir document PDF](#))
- Position du carpé assis suivi de rotation ariane
- Vitesse de la jambe de ballet au sol avec pieds surélevés

### Session de figures imposées

Figures		Portion de la figure à exécuter
143	Rio	Du début jusqu'à la position jambe de ballet double
143	Rio	De la position du flamant de surface jusqu'à la fin
240a	Albatros ½ tour	De la première position verticale jambe pliée jusqu'à la fin
351	Jupiter	Du début jusqu'à la position cavalier
355 f	Marsouin vrille continue	Du début jusqu'à la position verticale
355 f	Marsouin vrille continue	De la position verticale jusqu'à la fin
423	Ariane	De la première position grand-écart jusqu'à la fin
437	Océanea	Du début jusqu'à la position verticale

---

## PROGRAMME 16-20 ANS PROVINCIAL

---

### Épreuves de vitesse

- 25 m Battement sur le ventre à la surface
- 25 m Hélice

### Épreuve d'endurance/aérobie

- 200 m 4 nages (IM)

### Session d'habiletés au sol

En deux stations – [\(voir document PDF\)](#)

- 10 push-up et gainage
- 10 V-up
- Maximum de burpees en 45 secondes
- Grands écarts avant en position debout

### Session de figures imposées

Figures		Portion de figure à exécuter
143	Rio	Début de la figure : ⊗ jusqu'à la position jambe de ballet double
423	Ariane	Fin de la figure : ⊗ à partir de la première position du grand-écart
240a	Albatros ½ tour	Fin de la figure : ⊗ à partir de la première position verticale jambe pliée
355 f	Marsouin vrille de 720°	Début de la figure : ⊗ jusqu'à la position verticale