

FICHE D'IN- FORMATION

INFORMATIONS COMPLÈTE-
MENTAIRES ARTISTIC
SWIMMING

ARTISTIC SWIMMING

L'Artistic Swimming allie la natation, l'acrobatie, la danse et la musique pour former un sport aquatique esthétique pratiqué dans l'eau. Outre les compétences de base en natation, les enfants apprennent des positions corporelles, des mouvements et des techniques de propulsion spécifiques à cette discipline, qui constituent le socle de toutes les étapes suivantes de leur formation.

Les principales figures individuelles de l'Artistic Swimming sont présentées ci-dessous.

Positions de base (Basic Positions)

Les Basic Positions sont des positions corporelles clairement définies dans l'eau. Elles constituent la base des figures, des transitions et des routines. L'objectif est de développer un contrôle stable du corps, un alignement précis ainsi qu'une bonne maîtrise et une bonne perception de l'eau.

Les principales Basic Positions en Artistic Swimming comprennent notamment :

- Back Layout / Front Layout
Positions corporelles allongées et horizontales à la surface de l'eau, qui favorisent la tonicité du corps, l'équilibre et l'orientation.
- Bent Knee / Fishtail / Split / Vertical Position
Positions dans lesquelles le corps est placé verticalement. Elles sont particulièrement importantes pour les portés, les rotations et les éléments acrobatiques.
- Ballet Leg / Double Ballet Leg
Positions avec une ou deux jambes orientées verticalement par rapport à la surface de l'eau. Elles exigent souplesse, stabilité et tonicité corporelle.
- Tuck / Positions de Front Pike / Back Pike
Positions compactes ou ouvertes qui servent de positions de départ ou de transition pour de nombreux mouvements.

Toutes les Basic Positions sont réalisées avec les jambes tendues, les pieds en extension et une posture corporelle contrôlée. La position des bras peut varier et contribue au maintien de l'équilibre dans l'eau.

Mouvements de base fondamentaux (Basic Movements)

Les Basic Movements désignent les mouvements fondamentaux permettant de passer d'une position à une autre. Ils permettent d'effectuer des transitions fluides, des rotations ainsi que des changements de hauteur dans l'eau.

Les principaux Basic Movements comprennent notamment :

- Changements de position
Transitions contrôlées entre les positions de type Layout, Pike, Vertical ou Split.
- Rotations et rotations
Mouvements de rotation autour de l'axe longitudinal du corps, par exemple des spins simples ou des rotations à partir de positions stables.
- Mouvements ascendants et descendants
Mouvements au cours desquels le corps gagne ou perd de la hauteur de manière contrôlée, par exemple à partir d'une position verticale.

- Transitions et enchaînements

Mouvements fluides qui relient les différentes positions et les différents éléments entre eux et contribuent à la continuité de la chorégraphie.

Pour tous les Basic Movements, l'accent est mis sur le contrôle, la régularité, l'extension du corps et la qualité d'exécution — et non sur la difficulté.

Pagayage (Sculling)

Le sculling désigne des mouvements spécifiques des bras permettant aux athlètes de se stabiliser dans l'eau, de se déplacer ou de maintenir leur hauteur. Il s'agit de l'une des compétences fondamentales en Artistic Swimming et elle est utilisée dans presque toutes les positions.

Caractéristiques du sculling :

- mouvements continus et contrôlés des bras ;
- adaptation du rythme et de la pression en fonction de la position ;
- soutien de l'équilibre, du maintien de la hauteur et de la stabilité.

Les formes typiques de sculling sont notamment :

- Support Scull (maintien d'une position)
- Propulsion Scull (déplacement)
- Transition Scull (changement de position)

Un sculling bien maîtrisé permet aux enfants de maintenir les positions plus longtemps, d'exécuter les mouvements avec davantage de précision et de gagner en aisance et en sécurité dans l'eau.

