

Table des matières

AVANT PROPOS.....	4
REMERCIEMENTS.....	5
INTRODUCTION.....	6
HISTORIQUE.....	7
ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ NATATION SYNCHRONISÉE.....	9
Contenu de l'activité.....	9
Règles de base.....	9
Organisation des catégories d'âge.....	10
L'ambiance facteur de réussite.....	10
CONSEILS GÉNÉRAUX.....	12
L'APPRENTISSAGE.....	12
Qualités d'un entraîneur.....	13
Principes de l'entraîneur.....	13
L'écoute de l'entraîneur.....	14
RÉGLEMENTATION.....	16
Règlement F.I.N.A général de la natation.....	16
Règlement F.I.N.A spécifique à la natation synchronisée.....	16
Jury de compétition.....	17
TECHNIQUES.....	18
Sensations kinesthésiques.....	18
GYMNASTIQUE AU SOL.....	20
Pieds.....	20
Genoux.....	20
Grand écart.....	20
Bassin.....	21
Fermeture tronc / jambes.....	22
Dos.....	22
Abdominaux.....	22
Gainage.....	22
Poignet.....	22
Cou.....	22

POSITION DE BASE	23
<u>Allongée sur le dos</u>	23
<u>Allongée sur le ventre</u>	25
<u>Ballet leg</u>	28
<u>Flamenco de surface</u>	31
<u>Verticale</u>	33
<u>Flamant rose</u>	36
<u>Queue de poisson</u>	38
<u>Groupée</u>	39
<u>Carpé avant</u>	43
<u>Genou plié</u>	46
<u>Tonneau</u>	51
<u>Grand écart</u>	53
APPUIS	55
<u>La godille</u>	55
<u>Torpille</u>	57
<u>Rétropédalage</u>	59
APNÉE	61
PRÉPARATION DE GALA	62
CONSEILS PRATIQUES	63
CONCLUSION	67
ADRESSES UTILES	68