

<p style="text-align: center;">Annexe Épreuve n° 4 : improvisation</p>

Cette fiche épreuve est valable pour les 3 niveaux de programmes du socle de formation.

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) Contenu de l'épreuve

- **En Acquisition** : pas d'élément obligatoire, liberté totale
- **En Développement** : 1 figure (réglementation souple visant à éviter que la nageuse ne fasse que des bras, un passage en jambe sur l'axe vertical est donc obligatoire).
- **En Formation** : figure 2 jambes + passage 2 bras

c) Tenue de la nageuse

Les lunettes ne sont pas autorisées.

Une tenue de ballet est préconisée. Il appartient au comité régional organisateur de définir des modalités plus précises.

d) Déroulement de l'épreuve

Cette épreuve est libre dans son organisation : passage individuel, par groupe ou sous forme de match d'improvisation, selon les initiatives régionales.

Si le départ s'effectue en-dehors de l'eau, la plage doit être d'environ 10 secondes.

Chaque nageuse effectuera au minimum 2 passages pour obtenir la validation de l'épreuve.

L'organisation du bassin :

Le bassin doit être découpé de façon à définir un ou plusieurs espaces scéniques délimités. Le découpage doit être adapté à la position du public et des observateurs.

Les modalités sont souples mais il ne doit pas y avoir plus de 4 nageuses en même temps par atelier.

La gestion de la musique

Les séquences tirées au sort varient entre 1' et 1'30 environ.

Une banque de musique est disponible auprès des comités régionaux et téléchargeable à partir du site fédéral ou d'une adresse qui leur sera communiquée. Pour le moment cette adresse reste valable : <http://www.jmcollet.fr/impronat>.

Vous êtes libres de prendre d'autres musiques, mais celles proposées sont déjà coupées et agencées avec un début et une fin.

La nageuse écoute la musique environ 10 minutes avant le passage.

La durée de l'écoute doit être d'environ 5 minutes et doit permettre à la nageuse d'écouter la séquence musicale au moins **2 fois** afin qu'elle puisse se projeter dans un état, un personnage etc.. en bref le temps de mobiliser l'imaginaire.

e) Evaluation

Cette épreuve est à vivre et ne nécessite pas obligatoirement de classement. Il est préconisé d'utiliser une fiche d'évaluation pour que l'entraîneur ou la nageuse aient un retour sur la prestation sur les items suivants : qualité de l'exécution, variété gestuelle, utilisation de l'espace, interprétation musicale, communication /expression.

D'autres outils d'observation peuvent être créés, le but étant d'enrichir les comportements.

f) Conseils d'organisation

Un mixte entre passages individuels et match d'improvisation est conseillé, pour pouvoir faire passer un grand nombre de nageuses sur leurs 2 passages individuels, puis organiser un tournoi entre les 8 ou 4 meilleures de chaque programme (par exemple). Ce type d'organisation nécessite de consacrer une demi-journée voire une journée entière à cette épreuve, en fonction du nombre de participantes.

Organisation des matchs d'improvisation :

- Pointer les participantes et procéder au tirage au sort des 2 nageuses qui se rencontreront dans le match une contre l'autre.
- Tirage des matchs : favoriser la rencontre de nageuses de clubs différents.
- Noter les nageuses sur la feuille de match
- Chaque doublette tire ensuite sa musique au sort (un N° de séquence dans une pochette)

Organisation des écoutes musicales pour les matchs d'improvisation :

- Organiser 3 postes d'écoutes proches du bassin pour faciliter l'enchaînement rapide des matchs, pour chacun d'eux :
 - o une copie du CD audio donné à la sono
 - o Un lecteur audio (MP3 ou Walkman) alimenté sur batteries
 - o mini baffles (sur batterie également) ou paires d'écouteurs walkman (afin de ne pas gêner les autres nageuses qui écoutent à proximité)
- 2 personnes à la gestion des écoutes musicales (rôle de délégués aux nageuses), qui confirment aux nageuses et à la sono le N° de séquence de chaque match, dirigent la nageuse vers le poste d'écoute et sa nouvelle adversaire.
- 1 personne à la sono
- 1 personne au micro qui anime et présente les nageuses de chaque match.
- 2 personnes au secrétariat qui gèrent sur la feuille de match (les perdantes et les gagnantes)
- 3 personnes (jury) qui décident de la gagnante du match et donnent à la personne au micro le nom de la nageuse
- 2 ou 3 juges qui observent pour retour à la nageuse/ entraîneur
- Une personne qui film pour exploitation des images / formations...
- Prévoir match de consolante pour les perdantes du 1er tour. Ce match placé en milieu de tournoi permet aux nageuses qui poursuivent le jeu de récupérer.