
TECHNIQUE DES PORTES

1. DESCRIPTION

Les portés sont des éléments chorégraphiques qui figurent actuellement dans tous les ballets d'équipe et auxquels peuvent participer un nombre très variable de nageuses (de 2 à 8). Il consiste à maintenir ou projeter en surface ou au dessus une ou plusieurs nageuses.

Il est possible de différencier 4 phases dans un porté.

① La phase de préparation sous l'eau.

Dans la plupart des cas, c'est cette préparation qui déterminera la réussite du porté. Elle est donc très importante et demande beaucoup de travail.

② La phase d'émergence du porté et son arrivée en surface ou au dessus.

C'est un instant crucial dans un ballet, tant il peut être spectaculaire s'il réussit ou très décevant s'il échoue.

③ La troisième phase englobe ce qui se passe sur le porté.

C'est à dire le maintien ou l'éjection de la nageuse ainsi que son exploitation chorégraphique.

④ La fin du porté.

La difficulté de cette phase réside dans le fait de trouver une manière originale et belle de l'immerger.

Règle FINA à respecter : Les nageuses ne doivent en aucun cas « utiliser de façon délibérée le fond de la piscine » pour faire sortir le porté (SS 16.2,3)

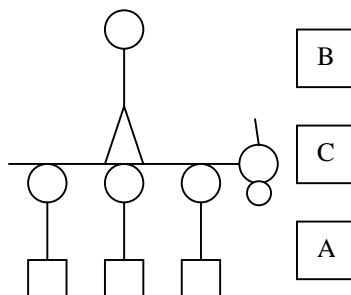
2. FONCTION

Le porté a essentiellement un rôle chorégraphique. **Il compte pour la note technique et artistique**, selon l'originalité, la beauté, l'effet de surprise, la prise de risque et la réussite ou non.

Plusieurs portés (2 ou 3 pour les meilleurs ballets) seront appréciés. Par contre **un nombre exagéré empêche la réalisation de mouvements à 8 et donc nuit à la synchronisation de l'équipe. Aussi il sera préférable de proposer dans le ballet qu'un seul porté bien réussi plutôt que 2 ou 3 moyens, ou non assurés.**

3. ACQUIS NECESSAIRES

Nous pouvons départager les nageuses en 3 groupes pour déterminer les acquis nécessaires à la réalisation d'un porté.



A. Les porteuses :

Elles ont un rôle technique. Elles devront avant tout être très fortes en rétro et poussées rétro. Il est d'ailleurs souhaitable de placer les nageuses les plus puissantes aux endroits les plus lourds et les plus difficiles, afin que le porté soit le plus haut possible et qu'il reste le plus de temps possible hors de l'eau.

C'est donc un rôle très éprouvant physiquement et qui demande en plus une grande concentration.

B. Les portées :

Elles sont choisies en fonction de leur légèreté, de leurs qualités de souplesse et d'acrobate. Elles devront bénéficier d'un bon équilibre, d'une très bonne tonicité et d'un très bon placement du bassin. En effet leur position sur le porté doit se prendre vite et une faute au niveau du bassin conduit souvent à l'échec du porté. Une bonne poussée des bras que l'on retrouve lors des poussées retro est nécessaire pour l'aider à sortir.

Bien qu'il existe toujours un compte précis qui déclenche l'action de ces nageuses portées, celles-ci parviennent avec l'expérience à sentir le moment critique pour pousser.

En ce qui concerne les portés qui éjectent une nageuse hors de l'eau, cette dernière devra être forte en jambes, pour pouvoir se propulser hors de l'eau.

En plus de ces qualités, la nageuse qui sort à un rôle artistique. C'est elle qui devra faire passer un message émotionnel au public et aux juges, que ce soit en fonction de la musique ou d'une expression (joie, tristesse, peur ...).

C. La plate forme (ou planche)

La ou les nageuses concernées devront être très toniques afin de rester les plus plates possibles et les plus rectilignes possible. C'est aussi un rôle très physique tout en contraction car il faut pouvoir supporter le poids de la nageuse porté, mais aussi la pression exercée par les porteuses. Les muscles abdominaux sont très importants.

4. EXIGENCES TECHNIQUES.

Il faut distinguer 3 sortes de portés :

① Le porté plate-forme :

L'idéal est d'arriver à **concilier une bonne hauteur (la plate-forme complètement en surface)**, avec **une durée la plus longue possible**. Le porté devra être stable, il pourra également se déplacer ou tourner sur lui même.

Il existe différentes sortes de plate-formes.





② Le porté Projection (quand une fille est éjectée)

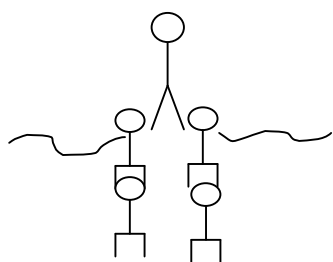
C'est avant tout une **démonstration de puissance** allée à la beauté du saut. Que la nageuse exécute un salto ou un simple saut, **l'objectif recherché ici est la hauteur**. La propulsion doit donc être dynamique, au maximum de la puissance.



③ Le porté en pyramide

La nageuse portée n'est pas éjectée mais simplement emboîtée sous la nageuse portée.

L'objectif portera essentiellement sur la hauteur, qu'elle sorte les jambes ou la tête en premier. Le repère de hauteur, est de savoir sortir la tête voir la taille de la nageuse directement emboîtée sous la nageuse portée. En dehors de la hauteur, la gestuelle artistique et acrobatique sera recherchée.



Les paramètres qui valorisent un porté :

Les critères énoncés ci-dessous peuvent se combiner les uns aux autres, pour obtenir des portés techniquement et artistiquement de haut niveau.

Ces critères sont au nombre de 10 :

- **Le porté n'entraîne pas de perte de temps dans les transitions, avant et après.**
- **Il est stable et solide.**
- **Il est tenu longtemps.**
- **Il est haut.**
- **Il se déplace.**
- **Il tourne.**
- **Il est réalisé sur les comptes prévus (préparation, montée, maintien, descente).**
- **Il est spectaculaire, original, il provoque un effet de surprise.**
- **Il est bien placé et bien orienté dans l'espace de la piscine de façon à être apprécié par tout le monde.**
- **Il est en harmonie avec la musique et la chorégraphie, sans pour autant consommer toute la musique du ballet.**

5. ANALYSE TECHNIQUE.

■ Le porté projection et le porté emboîté :

La difficulté majeure est de conserver un alignement parfait des porteuses sur le plan vertical, afin que les forces déployées par chacune d'entre elles s'additionnent toutes dans la même direction vers le haut.

C'est un porté qui se réalise en générale avec 3 ou 4 filles. Il existe plusieurs combinaisons possibles :

Avec 3 nageuses



avec 4 nageuses



Si l'une des nageuses est en léger déséquilibre vers l'avant ou vers l'arrière, le porté sera moins haut, moins stable, il échouera.

La 2ème difficulté est de réussir une coordination parfaite entre les porteuses elles mêmes, et entre les porteuses et la portée. **Chaque phase du portée doit donc être mise sur des comptes précis :**

-Le compte de mise en place de chacune des nageuses sous l'eau.

-Les comptes de compression vers la surface : la nageuse placée sous la fille portée doit à ce moment rapprocher au maximum les genoux vers la poitrine tout en maintenant le dos très droit. Plus elle sera groupée , plus son impulsion sera forte. C'est un mouvement qui demande beaucoup de force dans les jambes et dans les bras.

Cette nageuse devra être suivie dans son travail de compression par les porteuses qui devront soutenir en poussant légèrement, avant de donner l'impulsion maximale.

Sans compression un porté de ce type ne pourra jamais réussir.

Si le porté se prépare trop haut, la nageuse dessus est en déséquilibre avant même de pousser.

-Les comptes qui permettent à la nageuse de sortir hors de l'eau.

Si une des porteuses pousse un peu avant ou après le compte, ou si la nageuse dessus ne se déplie pas sur le bon compte, le porté aura peu de chance de fonctionner. C'est à la nageuse qui va porter de sentir le moment ou elle doit pousser pour sortir.

-Il est également nécessaire de fixer des comptes pour couler le porté.

■ Le porté plate-forme :

Pour ce qui est de la coordination entre les nageuses, la technique est la même que pour les portés précédents et tout aussi précis. Malgré tout, il n'y a pas de phase de compression. **La difficulté sera de faire monter la plate-forme en conservant l'horizontalité.** Il ne faut en aucun cas que les nageuses situées aux pieds de la plate-forme

montent avant celles situées aux épaules, et vis et versa. **Equilibrer la plate-forme demande énormément de travail et donc de répétitions et dépend du positionnement de la nageuse sur le porté.**

Il est très important que cette nageuse se place toujours au même endroit, afin de que les porteuses puissent mettre toute leur énergie au service de la hauteur et non au rééquilibrage.

C'est un porté qui s'exécute en général avec 7 ou 8 nageuses, les plus fortes seront placées à l'endroit où il y a le plus de poids, sous les hanches et les épaules.

Aussi le moindre déplacement d'une des porteuses ou de la portée peut déséquilibrer la plate-forme. Dans ce cas le porté ne pourra réussir qu'à plusieurs conditions :

-La nageuse portée doit avoir suffisamment d'équilibre pour récupérer une faute d'instabilité de la plate-forme.

-La plate-forme a suffisamment de force pour corriger le déséquilibre

-Les porteuses sont capable de compenser un déséquilibre droit ou gauche ou encore avant arrière

6. EXERCICES

■ A sec

■ Travail des bras :

Se mettre en équilibre contre un mur et faire des tractions de bras

Tomber sur le mur et se repousser

Mettre 3 filles sur le sol allongées porter une fille en planche à bout de bras et faire des tractions

■ Travail des abdos :

1 fille allongée sur le dos, 1 fille debout sur son ventre

7 filles allongées sur le dos, 1 fille qui passe sur le ventre

■ Porté éjecté :

La nageuse éjectée peut simuler son mouvement (préparation en groupé talons fesses) en partant du bord du bassin. Elle doit chercher à monter le plus haut possible avant de prendre la position voulue.

■ Dans l'eau

Rétro avec des poids

Faire des tractions avec les poids dans les mains

Idem en se déplaçant

Longueur niveau menton , bras en l'air

Mettre des poids au fond de l'eau, aller les chercher, sortie retro haut tenir 10 s puis replonger

■ Travail d'équipe

Entraîner le plus souvent possible les nageuses sur les comptes afin de régler les problèmes de coordination

Penser à corriger le porté aussi bien de face que de profil

■ Porté plate-forme :

Avec un tapis épais :

Les nageuses se mettent en dessous et doivent soulever le tapis.

4 nageuses tiennent le tapis une ou deux autres sont sur le tapis et essayent de garder l'équilibre.

Dans le petit bain :

Les porteuses ont pieds, la plate-forme s'allonge à la surface et les porteuses doivent la sortir de l'eau et la porter à bout de bras.

■ Longueur :

La planche se fait pousser (stabilité, synchronisation du retro)

Idem mais tous le 8 temps la planche monte

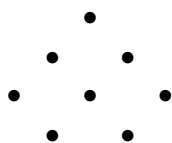
Idem en ajoutant des déplacements (diagonale etc....)

Répéter les mêmes exercices avec une fille dessus.

Apprendre à descendre la planche au fond de l'eau.

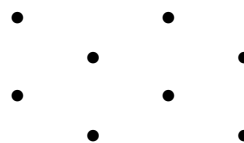
7. Conseils et astuces

- La formation qui précède le porté devra faciliter au maximum la préparation des nageuses sous l'eau en un minimum de temps. Il faudra donc choisir une formation serrée (du type diamant ou carré emboîté) afin de positionner proche du centre la nageuse « plate forme » ou les « piliers » ainsi que la nageuse « portée ». Ces nageuses doivent en effet être en place les premières.



Diamant

ou



Carré emboîté

- La nageuse qui constitue la plate forme ou le pilier peut tenir les chevilles de la nageuse portée afin de la rendre plus stable.
- Placer les portés à risques ou très lourd au début du ballet. Lorsque les nageuses ne sont pas trop fatiguées et lorsque la mise en place est aisée.

- Une poussée retro juste avant le porté aide les nageuses à s'immerger rapidement et profondément.
- Pour le porté plate forme, orienter les nageuses qui poussent de façon à ce qu'elles ne se gênent pas.
- Il ne doit pas y avoir de nageuses inactives durant le porté . Toutes doivent être placées quelque part de manière à optimiser les chances de réussite du porté ou apporter un plus du point de vue de l'impression artistique.