

Récompenses pour le saut à la corde acro

Kevin Corbett, édition du mois d'octobre 2008

magique.ca

Le saut à la corde acro inclut l'univers de toutes les activités pratiquées avec une corde à sauter. Pourtant, ce sport se distingue surtout par son épreuve porte-étendard, le Nawatobi (routine de saut à la corde sur tremplin). Le Nawatobi et l'épreuve de vitesse individuelle sont les deux épreuves de saut à la corde les plus fréquentes dans les compétitions de saut à la corde acro.

Pour ces deux épreuves, Acro-roping Canada a développé des séries de récompenses pour motiver le progrès durant l'entraînement (collants sur les poignées) et pour souligner les réussites en compétition (rubans de satin).

Les collants sont de 3 types :

- habileté
- routine de nawatobi
- vitesse

Les rubans de satin sont de 2 types :

- routine de nawatobi
- vitesse

Collants sur les poignées

Collants d'habileté

L'athlète mérite un collant quand une nouvelle habileté est apprivoisée. L'habileté doit être exécutée de façon consécutive 10 fois en direction avant puis, après une pause, 10 fois en direction arrière. Ces habiletés suivent une progression établie par Masahide Ota, fondateur du Nawatobi et de la Fédération Internationale de Nawatobi (INF).

Tandis que chaque collant doit être installé sur la poignée dans l'espace prévu (voir la photo/dessin), l'entraîneur peut les attribuer dans n'importe quel ordre. Si, par exemple, l'habileté S.C représente un obstacle frustrant pour un élève, on peut passer à l'apprentissage des habiletés suivantes, gagner les collants correspondants et tenter à nouveau plus tard.

Première série de 20 collants d'habileté:

(1) J	(6) S.C	(11) SK	(16) KK
(2) S.J	(7) JJ.J	(12) J.KK	(17) JJ.H
(3) J.K	(8) JJ	(13) JK	(18) H
(4) S.K	(9) JJ.K	(14) SC	(19) S.H
(5) K	(10) J.H	(15) JJ.KK	(20) J.HH

Les 5 premières habiletés sont maîtrisées relativement rapidement. L'habileté S.C offre la première réelle difficulté. Comme pour toute habileté non-symétrique (S.J , S.K , S.H , SJJ , SKK, SKC, etc.), il faut l'exécuter en alternant les côtés gauche et droit . L'habileté JJ.J n'est pas valide en compétition. Elle est une figure qui sert comme étape préparatoire pour apprivoiser l'habileté JJ.

Deuxième série de 20 collants d'habileté:

(1) SJJ	(6) HH	(11) JJJ.KK	(16) SCC
(2) SKK	(7) JJ.HH	(12) JJJ	(17) JJK/KJJ
(3) SJK	(8) JH	(13) JJ.KKK	(18) JKK/KKJ
(4) SKJ	(9) HJ	(14) JJJ.KKK	(19) JKJ/KJK
(5) SKC	(10) SH	(15) KKK	(20) SCJ

Collants de routine de nawatobi

La difficulté de la routine, composée de 5 figures appelées habiletés auxquelles sont attribués des points, détermine la catégorie de compétition de l'athlète. Ainsi, une routine valant entre 12 et 25 points est de catégorie pré-novice; entre 26 et 40 points, novice; entre 41 et 75 points, junior; entre 76 et 100 points, intermédiaire, et ainsi de suite pour un total de 19 catégories.

Des collants aux couleurs de la catégorie à laquelle on appartient sont appliqués sur les poignées de la corde. Ils s'ajoutent au fur et à mesure de la progression de l'athlète. Par exemple, pour mériter le collant "Intermédiaire", on doit pouvoir exécuter une routine de direction avant et une de direction arrière valant chacune entre 76 et 100 points.

Pré-novice	12-25	Dan 7-8	351-400
Novice	26-40	Dan 9-10	401-450
Junior	41-75	Maître novice	451-550
Intermédiaire	76-100	Maître junior	551-650
Sénior	101-125	Maître intermédiaire	651-750
Élite	126-150	Maître sénior	751-850
Sénior-Élite	151-200	Maître élite	851-950
Dan 1-2	201-250	Maître sénior-élite	951-999
Dan 3-4	251-300	Grand maître	1000 et plus
Dan 5-6	301-350		

Collants de vitesse

La durée de l'épreuve peut varier. Le plus souvent dans les compétitions scolaires, la durée est de 30 ou 60 secondes. Actuellement, il y a des collants prévus pour les pointages suivants : 50, 60, 70, 80, 90, 100, 110, 120, 130, 140 et 150. On attribue le collant 50 pour un résultat entre 50 et 59, le collant 60, pour un résultat entre 60 et 69, et ainsi de suite. Si la durée de l'épreuve est de 60 secondes, le nombre de réceptions sur le pied droit donne le pointage. Si la durée est de 30 secondes, on multiplie par 2 le nombre de réceptions du pied droit pour avoir le pointage.

Rubans de satin

Rubans de Nawatobi .

Pour chaque niveau, il y a un ruban d'une couleur spécifique, imprimé selon le niveau de difficulté et les points correspondants :

Pré-novice	12	Élite	126-150
Pré-novice	16	Sénior-élite	151-200
Pré-novice	17	Dan 1-2	201-250
Pré-novice	18	Dan 3-4	251-300
Pré-novice	19	Dan 5-6	301-350
Pré-novice	20	Dan 7-8	351-400
Pré-novice	21	Dan 9-10	401-450
Pré-novice	22	Maître novice	451-550
Pré-novice	23	Maître junior	551-650
Pré-novice	24	Maître intermédiaire	651-750
Pré-novice	25	Maître sénior	751-850
Novice	26-40	Maître élite	851-950
Junior	41-75	Maître sénior-élite	951-999
Intermédiaire	76-100	Grand maître	1000 et plus
Sénior	101-125		

NB. Contrairement aux collants de nawatobi, pour les rubans de nawatobi, il y a plusieurs sous-catégories de pré-novice plutôt qu'une seule catégorie pré-novice.

Rubans de Vitesse .

Pour chaque niveau, il y a un ruban d'une couleur spécifique, imprimé selon la vitesse correspondante :

40	75	110	145
45	80	115	150
50	85	120	155
55	90	125	160
60	95	130	
65	100	135	
70	105	140	

NB. Contrairement aux collants de vitesse, pour les rubans de vitesse, le pointage de la vitesse débute à 40 plutôt que 50, progresse par différentielles de 5 plutôt que 10 et termine à 160, plutôt que 150.