

Bien monter son programme

Introduction

On suppose ici que la musique est déjà mixée. Le programme se monte alors en commençant par le "squelette", puis en y ajoutant les pas de liaison et la gestuelle, et en terminant par les derniers réglages.

Ce document est à l' usage des débutants en compétition, mais se veut aussi un aide-mémoire pour tous. Vous êtes invités à formuler toute remarque et/ou commentaire.

Squelette

Ce qu' on appelle le "squelette" ici est le tracé chronométré sur le papier du programme essayé sur glace. Ce qu' on entend par "chronométré", c' est "certains éléments placés à certains endroits de la musique". Ce squelette comporte les sauts, les pirouettes, la suite de pas et la spirale d' attitudes.

Le tracé sur papier doit mettre en évidence l' occupation de toute la surface de la glace. L' ensemble doit être globalement équilibré, bien réparti et en harmonie avec la musique. Les sauts et les pirouettes ne doivent pas être placés tous aux mêmes endroits (des mêmes côtés sur la piste). Ne pas hésiter à passer derrière les cages de hockey, c' est quasiment impératif pour une bonne occupation de la patinoire.

Il y a un "aller-retour" à faire entre les essais sur glace avec lecteur portatif et le tracé sur papier, l' un et l' autre mettant en évidence certains défauts et limitations du squelette du programme.

Impérativement repérer l' emplacement des juges. Certains éléments doivent être placés en fonction d' eux (par exemple le Lutz pour mettre en évidence la carre de départ).

Quelques considération sur les éléments

Sauts

Ne pas trop en mettre, ne pas en mettre trop peu. En général, une moyenne de deux par minute de programme est bonne, un peu moins pour les durées plus grandes. Ce qui fait trois sauts en bronze, quatre en argent, et on va dire cinq (ou six) en or et en master.

Un règle de base que les juges aiment répéter : mieux vaut : peu de sauts mais bien exécutés, que de nombreux sauts moins bons.

Pour les niveaux les moins expérimentés sur les sauts (pré-bronze, bronze), il faut impérativement montrer ces sauts, les mettre en évidence ! En effet, ils sont généralement petits, et se détachent peu (visuellement) d' un pas un peu sauté par exemple. Ne pas hésiter à exécuter une grande prise d' élan,

bien détachée et sauter aux endroits habituels (sauf peut-être un saut au centre, dans le but d' équilibrer géographiquement le programme).

Théoriquement, une combinaison de sauts coûte plus de points qu' une suite de sauts (comportant un saut de Thorren/demi-boucle, petit piqué, etc.), elle-même coûtant plus de points qu' un saut seul. Mais encore une fois mieux vaut un bon saut, donc choisissez de préférence votre combi, votre suite et votre saut les mieux maîtrisés, les plus amples et les plus rapides. Autre chose, il faut au moins une combinaison et au moins un saut seul, pour montrer votre savoir-faire (c' est ce qui est jugé).

Les sauts de carre (Salchow, boucle, Axel) sont à placer sur les parties lentes/douces du programme, tandis que les sauts piqués (boucle piqué, flip, Lutz) sur les sections rapides/dynamiques/saccadées.

Tenir impérativement la position de réception la plus ample possible, la plus immobile possible, pour montrer la maîtrise et la solidité des sauts, ainsi que le manque d' hésitation. Les bras hauts, la tête haute, la jambe de réception fléchie, et la jambe libre tendue. Il est facile de tenir un dehors arrière, et il est trop bête de perdre des points parce que vous n' avez pas voulu le faire (un à deux dixièmes pour l' ensemble du programme).

Le petit plus des sauts vraiment très bien maîtrisés, c' est une position de bras originale : un bras en couronne au dessus de la tête, ou en garde à vous.

Pirouettes

Mêmes considérations que les sauts sur le ratio qualité/nombre et leur répartition : trois (bronze/argent) à quatre (ou cinq) pirouettes, placées aux endroits "stratégiques" et surtout les pirouettes les plus fiables et plus solides du patineur.

La sortie en dehors arrière est également impérative pour les mêmes raisons de solidité, de fiabilité de ces éléments techniques et aussi d' impression tant technique qu' artistique.

Attention une pirouette est plus longue à effectuer qu' un saut, on peut donc gagner un peu de temps sur la préparation. Prévoir un geste et/ou un pas si la pirouette se retrouve plus courte que prévu. De même, il faut savoir sortir au bon moment pour ne pas se retrouver en retard, et savoir sortir au bon endroit pour l' enchaînement.

Là encore, les positions de bras originales sont des petits plus sur les pirouettes vraiment maîtrisées.

Suite de pas

Elle peut-être médiane (traversée de piste entre les cages de hockey), diagonale, ou circulaire (généralement le cercle le plus large au centre de la patinoire).

Placez tous les pas les mieux maîtrisés, et surtout éviter à tout prix le grattage. Penser à répartir des pas à droite, à gauche, en avant, en arrière, en haut (petit saut), en bas (fente ou autre), et aussi ne pas oublier d' y placer de la gestuelle.

Cette suite de pas doit coller à la musique ainsi qu' au patineur. Le patineur doit se sentir à l' aise sur

sa suite de pas, afin qu' il ne trahisse pas le stress ou la peur de mal faire, mais plutôt l' expression de sa musique.

Cette suite de pas bien maîtrisée, vous pouvez rajouter des mouvements de bras, mais attention à l' excès. Là aussi, il vaut mieux du propre, ample et juste que de la quantité.

Spirale

Une spirale d' attitudes, c' est un enchaînement d' attitudes. Elle peut-être circulaire (généralement le cercle le plus large au centre de la patinoire), ou serpentine (deux ou trois lobes). La vitesse doit être la plus grande possible, et il doit y avoir le moins de poussées possibles entre deux attitudes (ou en tout cas ces poussées doivent être le plus camouflées possible par des pas complexes).

Bien choisir les plus belles attitudes, les plus amples et les plus fiables. Ici encore, les bras peuvent ajouter énormément à l' impression générale, comme tout détruire. Pour les bronze, la circulaire est à privilégier car plus courte (manque de temps).

L' ensemble doit également parfaitement s' intégrer à la musique.

La "Moves in the Field", c' est la spirale d' attitudes des hommes en haut niveau. C' est un mélange d' attitudes et de pas, car il faut bien l' avouer, les attitudes sont généralement piètrement exécutées par les hommes.

Fignolage, finition

Une fois le squelette du programme monté, en tenant bien compte des toutes les considérations sur les éléments, il faut "finir" le programme, le fignoler avec les bras, de la gestuelle, des regards expressifs vers les juges. En bref, le rendre uni, homogène, rajouter de l' interprétation et le rendre réellement "artistique". Ne pas le laisser à l' état d' enchaînement d' éléments technique déshumanisés.

Les pas de liaison entre les différents éléments ou groupes d' éléments peuvent être déterminants : négativement s' il n' y en a pas (ou des poussées simples, ou pire poussées de pointes), mais également positivement s' ils sont originaux, propres et interprétés.

Les croisés sont inévitables pour de bonnes prises d' élan rapides, mais ils sont à réduire en nombre au maximum. En effet, personne ne peut s' estimer faire d' excellents croisés amples et propres avec une belle ligne de bras bien haute et un port de tête élégant. Dans ce cas, des pas chassés, ou des retournements coupent ces croisés, de même pour des gestes simple des bras ou de la tête, à condition que ce soit bien placé sur la musique.

La vitesse de déplacement est quasiment un élément technique et artistique déterminant pour un programme. En effet, il peut compter à hauteur de deux dixièmes de point dans les deux notes, ce qui est énorme. Privilégier la vitesse, les poussées amples et puissantes. Même dans les parties lentes, par exemple une attitude avec une grande vitesse de déplacement est toujours plus belle.

Banir le grattage au maximum, et privilégier les carres profondes et bien marquées. Là encore il

s' agit de dixièmes de points sur l' ensemble d' un programme.

De même encore une fois sur la tenue : bien se tenir droit, rentrer les fesses, gonfler la poitrine, serrer les omoplates, tenir le menton haut (ou l' arrière de la tête en arrière), bien fléchir les genoux, etc.

Résumé :

- squelette : sauts/pirouettes/pas/attitudes sur papier et essais sur glace avec lecteur portatif
- répartir géographiquement et dans le temps en fonction de la musique
- les plus beaux sauts, les plus belles pirouettes plutôt que la quantité
- ajouter des mouvements de bras, de têtes et des regards vers les juges
- se sentir à l' aise, aimer son programme sont des facteurs déterminants

Historique :

0.1 création : squelette

0.2 considérations sur les éléments, figinage

0.3 développement/rédaction des idées

Auteur : Nicolas Vérité

(C) Copyright 2003 Nicolas Vérité

Permission vous est donnée de copier, distribuer et/ou modifier ce document selon les termes de la Licence GNU Free Documentation License, Version 1.2 ou ultérieure publiée par la Free Software Foundation ; pas de section inaltérable - pas de texte de couverture - pas de dédicace - pas de remerciements

GNU Free Documentation License <http://www.fsf.org/licenses/fdl.html>

GNU Free Documentation License en Français <http://cesarx.free.fr/gfdlf.html> (non officielle)