

# Pass'compétition - NATATION SYNCHRONISÉE

**Préambule :** ce ballet (*parcours semi-libre en musique*) est constitué de l'enchaînement de 11 tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elles, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (*regard, orientation, hauteur, ...*).

**Validation du test :** l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et en musique. Le choix de la musique est libre, des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

**Conditions entraînant l'élimination :** distance parcourue inférieure à 25m. Arrêt excessif durant l'exécution du parcours. Appui sur le mur, le fond, les lignes d'eau. Une tâche non réalisée. Non respect de l'ordre des tâches (*l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée*). Temps de réalisation totale du parcours supérieur à 2'30.

**Tenue de la nageuse :** Le port des lunettes n'est pas autorisé. Celui du pince nez est préconisé. La tenue est libre (*maillot de ballet, ou maillot et bonnet blanc*). Des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être capable de...>>	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Présentation hors de l'eau</b>			
	Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale. (a)	Entrer en relation avec les spectateurs, sur une durée d'environ 10 secondes.	Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs.
2	<b>Entrée dans l'eau</b>			
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds).	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition Libre pour se dégager du mur de plus de 2 mètres				
3	<b>Rotation longitudinale</b>			
	Réaliser une rotation longitudinale.	Enchaîner, dès l'arrivée en position ventrale, une rotation complète du corps sur l'axe longitudinal passant par la tête et les pieds. Dès l'arrivée sur le dos, enchaîner avec la tâche 4.	Dès l'extension du corps en surface en position ventrale, tourner, corps gagné, pour prendre une position dorsale corps en surface, puis enchaîner avec la tâche 4. Le sens de rotation est libre.	Position ventrale corps en extension, corps gagné durant la rotation, position dorsale corps en extension, corps proche de la surface durant la tâche.
Transition Enchaînement des tâches 3 et 4				
4	<b>Rotation arrière</b>			
	Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide.	Tourner en arrière autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé sur le dos en surface.	Identifier une position dorsale de départ en surface, tourner à la surface corps groupé (b), en arrière, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position dorsale de départ.	Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
Transition Libre				
5	<b>Élever au moins un bras le plus haut possible</b>			
	Élever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	Utiliser une motricité des jambes et/ou des bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux, au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif (c) jusqu'à l'immersion.	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le ou les bras réalisant un mouvement expressif.
Transition Libre				
6	<b>Se déplacer avec mouvement expressif</b>			
	Se déplacer en rétropédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c).	Utiliser une motricité alternée pour se maintenir les épaules hors de l'eau et s'exprimer avec le haut du corps (regard, tête, bras, buste...), dans deux orientations différentes en poursuivant son déplacement dans la ligne d'eau.	Se déplacer épaules hors de l'eau avec mouvements alternatifs des jambes, corps vertical, dans deux orientations différentes, sur une distance d'environ 5 mètres.	Se déplacer épaules hors de l'eau, dans deux orientations différentes avec mouvement expressif.
Transition Libre				
7	<b>Lever la jambe gauche le plus haut possible</b>			
	Élever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe gauche le plus haut possible et atteindre la position proche du "ballet-leg". La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale.	Position dorsale en extension en surface. Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
8	<b>Lever la jambe droite le plus haut possible</b>			
	Élever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe droite le plus haut possible et atteindre la position proche du "ballet-leg". La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale.	Position dorsale en extension en surface. Jambe droite proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
Transition Libre				
9	<b>Déplacement dorsal par la tête</b>			
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille.	Corps gagné aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues. Distance d'environ 5 mètres	Se déplacer sur le dos par la tête. Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
Transition Libre				
10	<b>Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale)</b>			
	S'immerger à partir d'une position corps carapé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position "verticale" tête en bas.	Passer du plan horizontal au plan vertical. Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.	Corps cambré ou carapé ou groupé identifiable atteindre une position proche de la verticale tête en bas. La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au dessus de la surface). Passage des jambes serrées.	Depuis une position proche de la position cambrée, carpée ou groupée, s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position "verticale" tête en bas.
Transition Libre				
11	<b>Saluer</b>			
	Conclure le ballet par un salut.	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2 secondes.	Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule hors de l'eau.

(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.

(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.

(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

(d) Rétropédalage : mouvements alternatifs des membres inférieurs.

La description des positions renvoie au manuel FINA.