

<b>NIVEAU</b>	<b>SYNCHRO DECOUVERTE</b>
<b>EPREUVE</b>	<b>PARCOURS PROPULSION BALLET – PASS'COMPETITION</b>

Ce parcours comporte 11 tâches. **Le texte descriptif du parcours fait foi**, il précise les critères de réussite sur chacune des tâches. Le parcours doit être réalisé en musique (le choix est libre). 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. Le temps de réalisation totale du parcours ne doit pas être supérieur à 2'30.

**Tenue exigée des nageuses :** Maillot libre, bonnet blanc, lunettes non autorisées.

**Evaluation :**

- **Evaluation :** Les qualités évaluées sont : Efficacité des propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / Etirement général / Energie – Tonicité / Hauteur générale / Précision des positions / Manière de se présenter.

Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 11 TACHES.

Si une nageuse ne parcourt pas les 25 mètres, s'arrête excessivement durant l'exécution du parcours, s'appuie sur le mur, au fond ou sur les lignes d'eau et ne respecte pas l'ordre des tâches (*l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée*), ne réalise pas le parcours en musique ou oublie une tâche, ou si le temps de réalisation du parcours est supérieur à 2'30 alors l'évaluation ne peut être acquise.

Les 2 évaluateurs, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » comme au pass'compétition

*NB : la validation la «Propulsion» implique la validation de deux parties : propulsion « ballet » et propulsion « technique ».*

DESCRIPTIF		TACHES	CRITERES DE REUSSITE	CONSEILS
1	Se présenter librement sur la plage de départ	<b>1/ Bord</b> 	<b>Présentation sur la plage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer en relation avec les spectateurs sur une durée d'environ 10 secondes</li> </ul>
2	Entrée dans l'eau dans une position libre (par la tête ou les pieds)	<b>2/ Entrée dans l'eau</b>	<b>Rentrer dans l'eau jusqu'à l'immersion complète dans une posture identifiable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position identifiable lors de l'entrée dans l'eau</li> </ul>
Transition libre pour se dégager du mur de plus de 2 mètres (une poussée du mur en immersion est autorisée)				
3	Enchaîner (dès l'arrivée en position ventrale) une rotation longitudinale passant par la tête et les pieds. Dès l'arrivée sur le dos enchaîner avec la tâche 4	<b>3/ Rotation longitudinale</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Position ventrale corps en extension, corps gainé durant la rotation</b></li> <li>• <b>Corps en extension, proche de la surface</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dès l'extension du corps en surface en position ventrale, tourner, corps gainé pour prendre une position dorsale corps en surface, puis enchaîner avec la tâche 4. Le sens de rotation est libre.</li> </ul>
Enchaînement direct des tâches 3 & 4				
4	Réaliser une rotation arrière complète rapide, corps groupé	<b>4/ Rotation arrière</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifier une position dorsale de départ en surface</b></li> <li>• <b>Tourner à la surface, corps groupé en arrière, autour de l'axe des hanches</b></li> <li>• <b>Revenir à la position dorsale de départ.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface</li> </ul>
Transition libre				
5	Elever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger	<b>5/ Elever 1 ou 2 bras le plus haut possible</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux</b></li> <li>• <b>Au maximum de la hauteur effectuer un mouvement expressif jusqu'à l'immersion</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser une motricité des jambes et du ou des bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée)</li> </ul>
Transition libre				
6	Se déplacer en rétro-pédalage, épaules hors de l'eau avec mouvement expressif sur une distance d'environ 5 mètres.	<b>6/ Rétropédalage</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se déplacer épaules hors de l'eau, deux orientations différentes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
Transition libre				

7	Élever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale sans passer par une position identifiable intermédiaire	<p><b>7/ Ballet leg gauche</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Position dorsale en extension en surface</b></li> <li>• <b>Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension.</b></li> <li>• <b>La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale.</li> <li>• 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.</li> </ul>
Transition libre				
8	Élever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale sans passer par une position identifiable intermédiaire	<p><b>8/ Ballet leg droit</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Position dorsale en extension en surface</b></li> <li>• <b>Jambe droite proche de la verticale et de l'extension.</b></li> <li>• <b>La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale.</li> <li>• 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.</li> </ul>
Transition libre				
9	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs	<p><b>9/ Godille tête</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se déplacer sur le dos par la tête</b></li> <li>• <b>Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps gainé aligné en surface</li> <li>• Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses</li> <li>• Jambes serrées et tendues</li> <li>• Distance d'environ 5 m</li> <li>• Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille</li> </ul>
Transition libre				
10	S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position «verticale» tête en bas	<p><b>10/ Verticale</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>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</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer du plan horizontal au plan vertical à partir de la surface</li> <li>• Découvrir le renversement et la verticale tête en bas</li> <li>• Corps cambré ou carpé ou groupé identifiable atteindre une position proche de la verticale tête en bas</li> <li>• La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au-dessus de la surface)</li> <li>• Passage des jambes serrées</li> </ul>
Transition libre				
11	Conclure le ballet par un salut	<p><b>11/ Saluer</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule hors de l'eau</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2 sec.</li> <li>• Se maintenir en position verticale stabilisée tête hors de l'eau</li> </ul>