

NIVEAU EPREUVE	SYNCHRO ARGENT PARCOURS PROPULSION BALLET
-------------------	--










Ce parcours comporte 7 tâches fondamentales. Le **texte descriptif du parcours fait foi**, il précise les critères de réussite sur chacune des tâches réparties sur les 30 mètres préconisés.

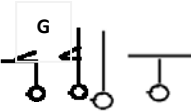

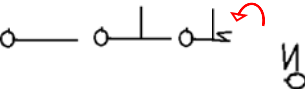




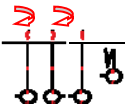
**Tenue exigée des nageuses:** Maillot libre, bonnet blanc, lunettes non autorisées.



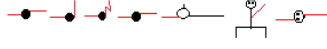


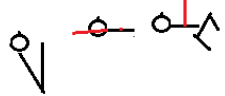
**Evaluation :**






- **Note Globale :** Les qualités évaluées sont : Respect du parcours (un arrêt définitif entraîne la disqualification / Efficacité des propulsions (maximum de glisse) / Etirement général / Hauteur générale / Précision des positions / Energie- Tonicité / Manière de se présenter.  
Les 3 ou 5 juges en global donnent une note dont la moyenne doit être au minimum de 5,5/10 pour valider
- **Note Fondamentale : 7 tâches fondamentales (en rouge, soulignées et surlignées en gris).** Le juge valide si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 7 TACHES.  
Si une nageuse ne respecte pas la distance indiquée pour la 1ère longueur en s'approchant des 25 mètres le juge disqualifiera la nageuse. Cependant la nageuse ne doit pas toucher le mur.  
Les 3 ou 5 juges en fondamental donnent un avis « acquis » ou « non acquis ». La note fondamentale est validée lorsqu'au minimum 2 juges sur 3 (ou 3 juges sur 5) valident TOUS LES CRITERES DES 7 TACHES FONDAMENTALES.

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

DESCRIPTIF		TACHES	FONDAMENTAUX	CONSEILS
2 fois de 1 à 8 et de 1 à 6 7 1	Bord Préparation plongeon (debout jambes fléchies) Plongeon (simple ou fantaisie comme sur la vidéo, jambe au choix)	Bord et plongeon 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bord à créer en rapport avec le thème de la musique.</li> </ul>
5-6-7-8 1 5 1 5	Glisse en battements sur le ventre Traction de bras Ciseaux de jambes Traction de bras Rotation ¼ de tour vers la gauche et préparation poussée rétropédalage			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer le plus possible, en tirant sur les bras et avec un ciseau puissant.</li> <li>• Préparation poussée rétro : corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.</li> </ul>
1	Poussée rétropédalage	<b>1/ Poussée rétropédalage</b> 	<b>Hauteur à 1-2 : hanches au-dessus de la surface minimum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur maximale recherchée.</li> </ul>
3 5 7 1 3 5 7	Lever les 2 bras par les côtés, à l'oblique (45°), paumes de mains vers le bas, doigts serrés Ramener les 2 mains croisées devant en coulant, paumes de mains vers le bas Préparation sortie rétro côté Sortie rétro (hauteur mi-poitrine) Préparation kick (mains croisées sous l'eau) Kick costal vers la droite Revenir en rétropédalage			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Action de « couper ».</li> <li>• Genoux proches de la surface</li> <li>• Hauteur contrôlée</li> <li>• Position « ninja »</li> <li>• Extension maximum en poussant sur les bras, paume de la main gauche posée sur la surface de l'eau, moitié du visage dans l'eau.</li> </ul>
1 2-3-4 5 7	Allongé costal vers la droite, bras gauche en surface Glisser en battements costaux Passage de bras plié-tendu jusqu'à la verticale, doigts écartés en éventail Traction du bras droit sous l'eau, tandis que le bras gauche est placé à l'horizontale bras tendu collé à l'oreille, simultanéité avec le passage en dorsale	Battements costaux 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension maximum en poussant sur les bras, paume de la main gauche posée sur la surface de l'eau, moitié du visage dans l'eau.</li> <li>• Le bras droit tire sous l'eau, tandis que le bras gauche passe par le haut pour venir se coller à l'oreille. Le dos de la main gauche arrive à 7 au contact de l'eau.</li> </ul>
1	Traction du bras gauche sous l'eau pour prendre une position dorsale en surface			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chercher l'allongement maximum du corps pour pouvoir rapprocher les hanches de la surface de l'eau.</li> </ul>
2 à 8 1 3 4 à 8	Position dorsale en surface, déplacement en godille par la tête Voilier droit Ballet leg droit Rester	<b>2/ Position dorsale et montée de Ballet leg</b> 	<b>Hauteur 5-6-7-8 (position dorsale) : hanches visibles au-dessus de la surface Hauteurs 1-2 (voilier) ; 3-4 (Ballet leg) : mi-cuisse au-dessus de la surface</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuer le déplacement en godille par la tête.</li> </ul>
1 2-3-4 5 6 à 2	Groupé vertical Rester Effectuer un demi-tour vers la gauche Rester	Groupé vertical 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accélérer les appuis, de préférence en coupe- coupe.</li> </ul>
3 4 à 8	Position Verticale jambe droite pliée Rester	<b>3/ Position verticale jambe droite pliée</b> 	<b>Hauteur 5-6-7-8 : fesses visibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps se replace sur l'axe vertical</li> </ul>

1 2-3-4 5 6-7-8 1 3 4 à 8	Abaisser la jambe gauche : position carpée avec la jambe gauche tendue et la jambe droite pliée Rester Position Verticale jambe gauche pliée Rester Rassembler en position Verticale Position Grand-écart antéropostérieur (jambe au choix) Rester			<ul style="list-style-type: none"> <li>Coup de pied en contact avec la surface à 1.</li> <li>Extension rapide des genoux lors des prises de verticales.</li> <li>Hauteur maximale recherchée (entre-jambes en surface).</li> <li>A 8 : Etirer la jambe avant à l'horizontale avant de la lever.</li> </ul>
1 3 5-6-7-8 1 2 à 8/ 1 à 8	Sortie promenade avec passage en position Château Rassembler la jambe droite en position cambrée de surface Sortie dorsale cambrée Sortie de la tête Glisse en torpille par les pieds	Sortie promenade 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un balloon. Le corps s'étire sur l'axe vertical, les hanches restent au-dessus des épaules.</li> <li>La tête prend la place des hanches.</li> <li>Corps en extension en position dorsale proche de la surface. Les bras sont dans le prolongement du corps en torpille rapide.</li> </ul>
1 2 3 5	Lever la jambe droite tendue en ballet leg tandis que la jambe gauche se plie (proche de la surface sur le côté en soutien) Rester Basculer le corps en poursuivant la rotation, la jambe droite se pose dans l'axe de la longueur, arrivée en carpé jambe gauche pliée sur le côté en coulant Groupé pivoté	Transition 		
7 1 2-3 4 5 6-7 8	Préparation sortie kick dans la longueur, mains croisées devant les yeux Sortie kick bras gauche devant, tête étirée à droite Glisse Préparation kick en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps, la tête s'abaisse Kick bras droit devant, tête étirée à gauche Glisse Préparation en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps, la tête s'abaisse	Kick 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Position « Ninja », corps proche de la verticale.</li> <li>Extension rapide des bras tandis que les jambes effectuent un grand ciseau pour se propulser vers l'avant.</li> <li>Continuer l'étirement.</li> <li>Position « Ninja ».</li> </ul>
1 3 5 6 7 8-1-2- 3-4-5-6	Se redresser en rétropédalage en faisant ¼ de tour vers la droite, hauteur mi-poitrine Préparation des poings sous l'eau, à côté des épaules Lever les 2 bras au-dessus de la tête : bras gauche tendu à 45° et bras droit plié, coude à 45° et main au-dessus de la tête ; les doigts sont en éventail, paumes vers le bas Intervertir la position des deux bras : bras droit tendu à 45° et bras gauche plié, coude à 45° et main au-dessus de la tête ; les doigts sont en éventail, paumes vers le bas Couler les bras Se déplacer sur le côté gauche en maintenant la position et la hauteur	Rétropédalage 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Extension rapide des coudes.</li> <li>Descente dynamique par les coudes.</li> </ul>
78 1 2-3-4 5 7 1 2-3-4 5 6-7-8	Préparation allongé costal, en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps Allongé costal vers la gauche, bras droit en surface Glisse Passage du bras droit au ras de l'eau tandis que le bras gauche tire sous l'eau, arrivée en position ventrale Traction du bras droit tandis que le corps se carpe Position carpée en surface Rester Lever la jambe gauche en position Queue de poisson Rester	<b>4/ Prise de carpé, position carpée et position queue de poisson</b>  Position costale - Position ventrale   Position carpée - Queue de poisson 	<b>7-8 : Respect de la position ninja</b>  <b>1-2-3-4 : Respect de la position costale</b>  <b>5-6 : Respect de la position ventrale</b>  <b>1-2-3-4 : Respect de l'angle à 90° et jambes maintenues à la surface pendant les 4 comptes</b>  <b>Hauteur 5-6-7-8 : sous-fesses minimum maintenue sur les 4 comptes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position « Ninja ».</li> <li>Extension maximum en poussant sur les bras, paume de la main droite posée sur la surface de l'eau, moitié du visage dans l'eau ; tandis que les jambes effectuent un ciseau dynamique.</li> <li>Continuer de faire des battements.</li> <li>On recherche la hauteur maximale : coups de pied posés sur l'eau, fesses en surface, la moitié des jambes dehors (appuis de préférence en coupe-coupe)</li> <li>Maintien de la hauteur des jambes en surface et de l'angle 90°</li> <li>Etirement du corps à la verticale.</li> </ul>
1 3-4 5 6-7-8 1 2-3-4	Rassembler en position verticale en effectuant un balloon Descendre aux chevilles en position verticale Arrêt aux chevilles Rester Spire aux chevilles (rotation à gauche) Rester	Descente verticale aux chevilles 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauteur préconisée : 2/3 des cuises sur les 2 comptes du rassemblement</li> <li>Maintien de l'appui en torpille</li> <li>Utilisation du regard pour fixer le mur et de la notion de « boîte » : unité du corps dans la rotation</li> </ul>

5 6-7-8 1	Spire aux chevilles (rotation à gauche) Rester Groupé-pivoté à partir des chevilles			<ul style="list-style-type: none"> <li>Les fesses remontent vers la surface tandis que les jambes se plient et que le corps effectue un groupé.</li> </ul>
3 à 8	<b>à adapter selon la glisse pour S'APPROCHER DES 25 M (ne pas toucher le mur)</b>	<b>FIN DE LA 1<sup>ère</sup> LONGUEUR</b>		
<b>DEBUT DE LA 2<sup>ème</sup> LONGUEUR</b>				
2	Préparation poussée rétro corps face au mur			<ul style="list-style-type: none"> <li>Corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux</li> </ul>
5-6	Poussée rétropédalage (de profil par rapport aux juges / face au mur ou à la ligne) Rester au maximum de la hauteur	<b>5/ Poussée rétropédalage</b> 	<b>Hauteur 5-6 : hanches au-dessus de la surface minimum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauteur maximale recherchée.</li> </ul>
7-8 1 2-3-4 5-6 7 1 3	Descente Sous l'eau Rester Effectuer ¼ de tour vers la gauche sous l'eau Préparation sortie rétro Sortie rétro en partant vers la gauche, avec préparation du poing droit sous l'eau, près de l'épaule Extension du bras droit à 45° dans la longueur, doigts serrés, paume vers le bas			<ul style="list-style-type: none"> <li>Corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.</li> <li>Partie de bras avec mouvements et actions corporelles arrêtés.</li> </ul>
5 7 1 2-3-4 5 7 8 1 2 3-4	Passage en dorsale, avec le bras droit dans le prolongement du corps et le bras gauche tendu en surface à l'opposé Dans la continuité de la rotation, passage en costal, bras gauche en surface Se redresser en rétropédalage avec le bras gauche en extension à 45° dans la longueur, doigts serrés, paume vers le bas Rester Passage en dorsale, avec le bras gauche dans le prolongement du corps et le bras droit tendu en surface à l'opposé Dans la continuité de la rotation, passage en costal, bras droit en surface Flexion du bras droit poing droit en surface, près de l'épaule (coude près des côtes) Extension du bras droit à la verticale, doigts serrés, paume de main face au jury (main de profil) Posé du bras, paume de main en surface Rester			<ul style="list-style-type: none"> <li>Cet enchaînement demande beaucoup de coordination (bras, jambes, regard). L'objectif est de glisser au maximum.</li> </ul>
5 7 1-2-3 4 5 à 7 8 1 2-3-4	Se redresser en rétropédalage, poings en préparation près des épaules, coudes sous l'eau Extension des 2 bras à la surface en longueur, paumes de mains vers le haut Amener progressivement les bras en couronne Rester Tout en maintenant le bras gauche dans la même position, effectuer un mouvement circulaire aérien avec le bras droit en passant devant puis sur le côté droit, pour revenir à la position couronne initiale Rester Tendre les bras de chaque côté en surface dans la longueur Rester			<ul style="list-style-type: none"> <li>Partie de bras avec mouvements continus et fluides.</li> </ul>
5 6-7-8 1 2-3-4 5 6-7-8	Effectuer ¼ de tour vers la droite en tournant la tête sur la droite, légèrement penchée vers l'avant Rester Effectuer un ciseau dynamique pour aller s'allonger sur le dos dans la longueur Glisser en battements Reprise du rétropédalage tandis que les bras se préparent tendus en surface, mains jointes Glisser en rétropédalage			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre tout de suite les oreilles dans l'eau et placer les jambes proches de la surface</li> </ul>
1 3 5-6 7 1	Les bras sont amenés à la verticale, mains toujours jointes, tandis qu'un ciseau est effectué Les bras vont se placer au-dessus de la tête en se posant en extension à la surface de l'eau. La tête coule pour effectuer un cambré de surface. Les fesses s'enfoncent tandis que les jambes se plient et glissent à la surface Les jambes se tendent de manière dynamique vers une oblique avant pour aller chercher une position carpée Enfoncer les fesses pour couler les pieds sur l'axe vertical, en position carpée arrière	Transition 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre du poids dans les fesses pour rester en immersion. La position carpée arrière doit être la plus fermée possible.</li> </ul>

3-4-5-6 7	Compression Sortie des pieds				
1	Poussée barracuda		<b>6/ Poussée Barracuda</b> 	<b>Au maximum de la hauteur 1-2 : mi-fesses minimum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordination entre le regard devant, la vitesse d'appui et le déroulé du corps à la verticale</li> </ul>
3 à 7 De 8 et 1-2-3-4 5 6-7-8	Descente verticale <b>5 : la surface de l'eau est au niveau des chevilles , 7 : les orteils sont sous la surface de l'eau</b> Reprise des appuis Sortie des tibias à la surface en cochon pendu <b>en effectuant un ¼ de tour à gauche</b> Rester	Cochon pendu <b>en effectuant un ¼ de tour à gauche</b> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos bien droit placé à la verticale</li> </ul>
1 2 à 8	Position verticale tenue Rester au maximum de la hauteur		<b>7/ Position verticale</b> 	<b>Hauteur 1-2-3-4 : sous-genoux minimum maintenue sur les 4 comptes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension rapide des genoux pendant que la tête s'enfoncé et que le corps se redresse</li> </ul>
1 2 3	Poser en position carpée faciale (ouverture à 90°) Les jambes restent en surface Effectuer un groupé bascule		Carpé facial 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Action des genoux pour disparaître sous l'eau</li> </ul>
5 7 1	Préparation sortie rétro, poing droit près de l'épaule droite Sortie rétro, mains en préparation sous l'eau Position de fin : le bras droit se place tendu à l'oblique (main en éventail paume vers le haut). La tête est penchée en diagonale à gauche. Hauteur = poitrine.				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester 4 comptes avant de s'arrêter</li> </ul>