

NIVEAU	SYNCHRO OR
EPREUVE	PARCOURS PROPULSION BALLET

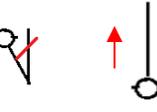
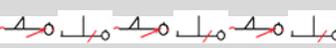
Ce parcours comporte 8 tâches fondamentales. Le **texte descriptif du parcours fait foi**, il précise les critères de réussite sur chacune des tâches réparties sur les 37,50 mètres préconisés.

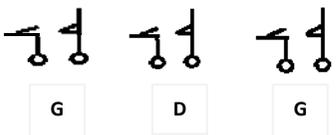
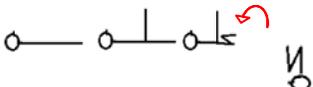
Tenue exigée des nageuses: Maillot libre, bonnet blanc, lunettes non autorisées.

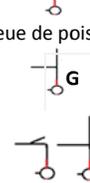
Evaluation :

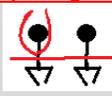
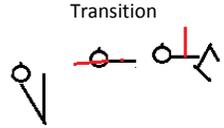
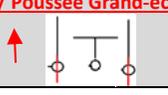
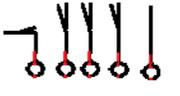
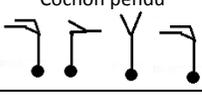
- Note Globale :** Les qualités évaluées sont : Respect du parcours (un arrêt définitif entraîne la disqualification / Efficacité des propulsions (maximum de glisse) / Etirement général / Hauteur générale / Précision des positions / Energie- Tonicité / Manière de se présenter.
 Les 3 ou 5 juges en global donnent une note dont la moyenne doit être au minimum de 6/10 pour valider
- Note Fondamentale : 8 tâches fondamentales (en rouge, soulignées et surlignées en gris).** Le juge valide si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 8 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 8 TACHES FONDAMENTALES.

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

DESCRIPTIF		TACHES	FONDAMENTAUX	CONSEILS
1 à 8 1 à 6 7 1	Bord 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"> Bord à créer en rapport avec le thème de la musique.
5 1 5 7	Traction de bras Ciseaux Traction de bras et rotation ¼ de tour vers la gauche Préparation poussée rétro			<ul style="list-style-type: none"> Avancer le plus possible, en tirant sur les bras et avec un ciseau puissant. Préparation poussée rétro : corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.
1 3 5	Poussée rétro 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	Poussée rétro 		<ul style="list-style-type: none"> Hauteur maximale recherchée. Action de « couper ».
7 à 4 5-6 7 1-2 3 à 8 5 7	Préparation poussée barracuda en position carpée arrière (la poussée s'effectuera dos au jury) Compression Sortie des pieds Poussée barracuda (maximum de hauteur) Descente verticale Surface de l'eau au niveau des chevilles (avant que les talons n'atteignent la surface) Orteils sont sous la surface de l'eau	Barracuda 		<ul style="list-style-type: none"> Mettre du poids dans les fesses pour rester en immersion. La position carpée arrière doit être la plus fermée possible
1	Groupé bascule à partir des chevilles			<ul style="list-style-type: none"> Action des genoux pour disparaître sous l'eau.
23456 7 1 2-3-4 5	Remontée vers la surface (brasse possible) Préparation sortie costale 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	Battements costaux 		<ul style="list-style-type: none"> Position « ninja » en immersion, corps droit et genoux proches de la surface. 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.
7 1 2 à 8	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 Traction du bras gauche sous l'eau pour prendre une position dorsale en surface Position dorsale en surface, déplacement en godille par la tête	Position dorsale 		<ul style="list-style-type: none"> 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. Chercher l'allongement maximum du corps pour pouvoir rapprocher les hanches de la surface de l'eau.
1 3 4 5 6 7 8	Voilier droit Ballet leg droit Rester Voilier droit Ballet leg droit Voilier droit Ballet leg droit	1/ Voiliers - Ballet legs droits 	Hauteur 1 à 8 : mi-cuisse dehors minimum	<ul style="list-style-type: none"> Continuer le déplacement en godille par la tête.

1 2-3-4	Groupé vertical Rester	Groupé vertical 		<ul style="list-style-type: none"> • Accélérer les appuis, de préférence en coupe- coupe.
5 6 à 2	Effectuer un demi-tour vers la gauche Rester			
3 4 à 8	Position Verticale jambe droite pliée Rester	2/ Position verticale jambe droite pliée 	Hauteur 5-6-7-8 : fesses dehors minimum	
1 2 3 4 5 6 7-8	1 Abaisser la jambe gauche : position carpée avec la jambe gauche tendue et la jambe droite pliée 2 Monter en position Verticale jambe gauche pliée 3 Abaisser la jambe droite : position carpée avec la jambe droite tendue et la jambe gauche pliée 4 Monter en position Verticale jambe droite pliée 5 Abaisser la jambe gauche : position carpée avec la jambe gauche tendue et la jambe droite pliée 6 Monter en position Verticale jambe gauche pliée 7-8 Rester			<ul style="list-style-type: none"> • Coup de pied en contact avec la surface à 1. • Extension rapide du genou droit. • Coup de pied en contact avec la surface à 3. • Extension rapide du genou gauche. • Coup de pied en contact avec la surface à 5. • Extension rapide du genou droit.
1 3 4 à 8 1 à 8	Rassemblé en position Verticale Position Grand-écart antéropostérieur (jambe droite devant) Rester	Poser en grand écart 		<ul style="list-style-type: none"> • Extension rapide du genou gauche. • Hauteur maximale recherchée (entre-jambe en surface). • Au 2^{ème} 8 : Etirer la jambe avant à l'horizontale avant de la lever.
1 3 5-6-7-8 1 2 à 8	Sortie promenade avec la jambe droite, avec passage en position Château Rassembler la jambe droite en position cambrée de surface Sortie dorsale cambrée 1 Sortie de la tête 2 à 8 Glisse en torpille par les pieds	Sortie promenade 		<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un balloon. Le corps s'étire sur l'axe vertical, les hanches restent au-dessus des épaules. • La tête prend la place des hanches. • Corps en extension en position dorsale proche de la surface. Les bras sont dans le prolongement du corps en torpille rapide.
1 2 3 5	1 Lever la jambe droite tendue en ballet leg tandis que la jambe gauche se plie (proche de la surface sur le côté en soutien) 2 Rester 3 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 5 Groupé pivoté	Transition 		
7 1 2-3 4 5 6-7 8	Préparation sortie kick dans la longueur, mains croisées devant les yeux 1 Sortie kick bras gauche devant, tête étirée à droite 2-3 Glisse 4 Préparation kick en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps, la tête s'abaisse 5 Kick bras droit devant, tête étirée à gauche 6-7 Glisse 8 Préparation en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps, la tête s'abaisse	Kick 		<ul style="list-style-type: none"> • Position « Ninja », corps proche de la verticale. • Extension rapide des bras tandis que les jambes effectuent un grand ciseau pour se propulser vers l'avant. • Continuer l'étirement. • Position « Ninja ».
1 3 5 6 7	1 Se redresser en rétropédalage en faisant ¼ de tour vers la droite, hauteur mi-poitrine 3 Préparation des poings sous l'eau, à côté des épaules 5 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 6 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 7 Couler les bras	Rétropédalage 		<ul style="list-style-type: none"> • Extension rapide du coude gauche. • Extension rapide du coude droit. • Descente dynamique par les coudes.
8-1-2- 3-4-5-6 7-8	Se déplacer sur le côté gauche en maintenant la position et la hauteur Préparation allongé costal, en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps	3/ Rétropédalage 	Hauteur 8 à 8 : mi- poitrine dehors minimum	<ul style="list-style-type: none"> • Position « Ninja ».

1 2-3-4 5 7 1 2-3-4 5 6-7-8 1 2 3 4	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 Abaisser la jambe gauche tendue, tandis que la jambe droite se plie pour arriver en position carpée jambe pliée Revenir en position Queue de poisson jambe gauche Abaisser la jambe gauche tendue, tandis que la jambe droite se plie pour arriver en position carpée jambe pliée Rester	Position costale  Position ventrale  Position carpée  Queue de poisson 		<ul style="list-style-type: none"> 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. Continuer de faire des battements. 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) A 4 Etirer la jambe gauche à l'horizontale avant de la lever. Etirement du corps à la verticale. Repères : coup de pied gauche et talon droit dans l'eau.
5 6-7-8 1-2 3-4	Revenir en position Queue de poisson jambe gauche Rester Rassembler en position Verticale avec un ballon Rester	4/ Position Queue de poisson gauche + rassemblée en position Verticale : 	Hauteur 5-6-7-8 (queue de poisson) : sous-fesses minimum maintenue 4 comptes Hauteur 1-2 (verticale) : 2/3 de cuisses dehors minimum maintenue 2 comptes	<ul style="list-style-type: none"> A 8 : étirer la jambe horizontale avant de déclencher le rassemble. Hauteur 2/3 de cuisses sur les 2 comptes du rassemble.
5 6-7-8 1	Descendre aux chevilles Rester Groupé-pivoté à partir des chevilles	Descente verticale aux chevilles 		<ul style="list-style-type: none"> Les fesses remontent vers la surface tandis que les jambes se plient et que le corps effectue un groupé.
2 à 8 1-2	à adapter selon la glisse pour S'APPROCHER DES 25 M (ne pas toucher le mur)	FIN DE LA 1^{ère} LONGUEUR		
DEBUT DE LA 2^{ème} LONGUEUR				
3	Préparation poussée rétro corps face au mur			<ul style="list-style-type: none"> Corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.
5 6	Poussée rétro (de profil par rapport aux juges / face au mur) Lever le bras droit tendu à la verticale (en passant par le côté droit), main en éventail	5/ Poussée rétropédalage 	Hauteur 5-6 = mi-fesses dehors minimum	<ul style="list-style-type: none"> Hauteur maximale recherchée.
7 8 1 2-3-4	Abaisser le bras droit devant en le pliant légèrement, main en éventail. La tête tourne à gauche. Descente Sous l'eau Rester			
5 7 1 3	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"> Corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.
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 Posé du bras, paume de main en surface Rester			<ul style="list-style-type: none"> Partie de bras avec mouvements et actions corporelles arrêtés. Cet enchaînement demande beaucoup de coordination (bras, jambes, regard). L'objectif est de glisser au maximum.
5 7	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			

1-2-3 4 5 à 7 8	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	6/ Hauteur rétropédalage bras «couronne» 	Hauteur 1 à 8 : aisselles dehors minimum	<ul style="list-style-type: none"> Partie de bras avec mouvements continus et fluides.
1 2-3-4 5 6-7-8 1 2-3-4 5 6-7-8	Tendre les bras de chaque côté en surface dans la longueur Rester 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"> Mettre tout de suite les oreilles dans l'eau et placer les jambes proches de a surface
1 3 5-6 7 1 3-4-5-6 7	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 Compression Sortie des pieds	Transition 		<ul style="list-style-type: none"> Mettre du poids dans les fesses pour rester en immersion. La position carpée arrière doit être la plus fermée possible.
1 2 3 4	Poussée Grand-écart Ouverture position Grand-écart droit Rassembler les jambes à la verticale, maximum de hauteur	7/ Poussée Grand-écart 	Au maximum de la hauteur 1-2 : mi-fesses minimum	<ul style="list-style-type: none"> Coordination entre le regard devant, les appuis et le déroulé du corps à la verticale Rechercher le compromis entre vitesse d'exécution et amplitude d'ouverture de la position Grand-écart.
5-6 7 8 1-2-3-4 5 6 7 8 4 3	Descente verticale La surface de l'eau est au niveau des chevilles (avant que les talons n'atteignent la surface) Les orteils sont sous la surface de l'eau Reprise des appuis Sortie des jambes en position Verticale : niveau de l'eau aux chevilles minimum Rester Poursuivre la remontée avec une petite ouverture des jambes (jambe gauche devant) Continuer de monter en changeant l'ouverture des jambes (jambe droite devant) Arriver au maximum de hauteur en changeant d'ouverture de jambes (jambe gauche devant) Poser en position carpée : avec la jambe droite tendue et la jambe gauche pliée			<ul style="list-style-type: none"> Préconisation de sortie d'eau entre les chevilles et mi-tibias.
4-5-6 7 1 3 5 7 1 3 4-5-6	Basculer le corps en groupant sous l'eau Préparation poussée rétro Poussée rétro simple en faisant ¼ de tour vers la gauche Arrêt de la descente en rétropédalage avec le menton dans l'eau, légèrement penchée en avant. Les bras sont en position « ninja ». Kick costal vers la gauche Revenir en rétropédalage, le corps légèrement penché en avant : le poing droit se prépare sous l'eau, près de l'épaule droite Poussée rétro, corps à l'oblique gauche et bras droit en extension dans la diagonale (45°) Le corps coule sur le côté tandis que le bras droit est plié (proche du corps) Le corps poursuit sa rotation et les jambes viennent se placer en position « Cochon pendu »			<ul style="list-style-type: none"> Le déplacement latéral est recherché.
7 8 1 3	Position « Cochon pendu » en surface Compression Effectuer un « balloon » en prenant une position petit écart facial Poser en position carpée : avec la jambe droite tendue et la jambe gauche pliée	Cochon pendu 		<ul style="list-style-type: none"> Coordination entre les appuis, le placement du corps à la verticale et le piqué des jambes. Coup de pied droit dans l'eau à 3.

5 6-7-8	Position « Cochon pendu » Compression			
1 2-3-4	Position Verticale tenue Rester au maximum de hauteur	8/ Position Verticale 	Hauteur 1-2-3-4 : sur-genoux minimum maintenue les 4 temps	<ul style="list-style-type: none"> Extension rapide des genoux pendant que la tête s'enfonce et que le corps se redresse
5-6-7-8 1 2-3-4 5 6-7-8 1 2-3-4 5 6-7-8	Rester en position Verticale au maximum de hauteur Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche) Rester Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche) Rester Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche) Rester Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche), arrêt aux chevilles (avant que les talons n'atteignent la surface de l'eau) Rester	Vrille 		<ul style="list-style-type: none"> Utilisation du regard pour fixer le mur et de la notion de « boîte » = unité du corps dans la rotation dans les demi-vrilles.
1	Groupé bascule à partir des chevilles			<ul style="list-style-type: none"> Action des genoux pour disparaître sous l'eau.
5 7	Préparation sortie rétro, poing droit près de l'épaule droite 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"> Rester 4 comptes avant de s'arrêter