

PRECIS EVALUATION FONDAMENTALE - ACQUISITION - DECOUVERTE

PARCOURS A SEC

Evaluation :

3 ou 5 Evaluateurs en « Fondamental » évaluent les critères fondamentaux : Valider chaque tâche dite « Fondamentale » pour valider la totalité du critère fondamental.

Evaluation Fondamentale :

- 5 tâches fondamentales sont définies dans le parcours (surlignées en gris dans le tableau : N° 1, 4, 8, 13, 16).
- L'Évaluateur peut valider le critère fondamental, si et seulement si, la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 5 TACHES FONDAMENTALES.
- Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 5 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors l'Évaluateur peut valider le critère fondamental.
- Le critère Fondamental de la nageuse est validée lorsqu'au minimum 2 Evaluateurs sur 3 (ou 3 Evaluateurs sur 5) valident TOUS LES CRITERES DES 5 TACHES FONDAMENTALES.

CAS PRATIQUES POUR UN SEUL EVALUATEUR	Nageuse 1	Nageuse 2	Nageuse 3
TACHE N°1 <ul style="list-style-type: none"> • Alignement du corps à la verticale • Maintien du placement des appuis • Position tenue 5 secondes sans aucun contact 	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
TACHE N°4 <ul style="list-style-type: none"> • Dos droit sur l'axe vertical • Arrière des genoux en contact avec le sol 	OUI + OUI	OUI + NON	OUI + OUI
TACHE N°8 <ul style="list-style-type: none"> • Alignement du bassin + cage thoracique + tête 	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
TACHE N°13 <ul style="list-style-type: none"> • Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale • Jambe de sol tendue, pointe étirée 	OUI + OUI	OUI + OUI	NON + NON
TACHE N°16 <ul style="list-style-type: none"> • Dos tonique, étiré • Position tenue 4 comptes 	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
CRITERE FONDAMENTAL	VALIDEE	INVALIDEE	INVALIDEE

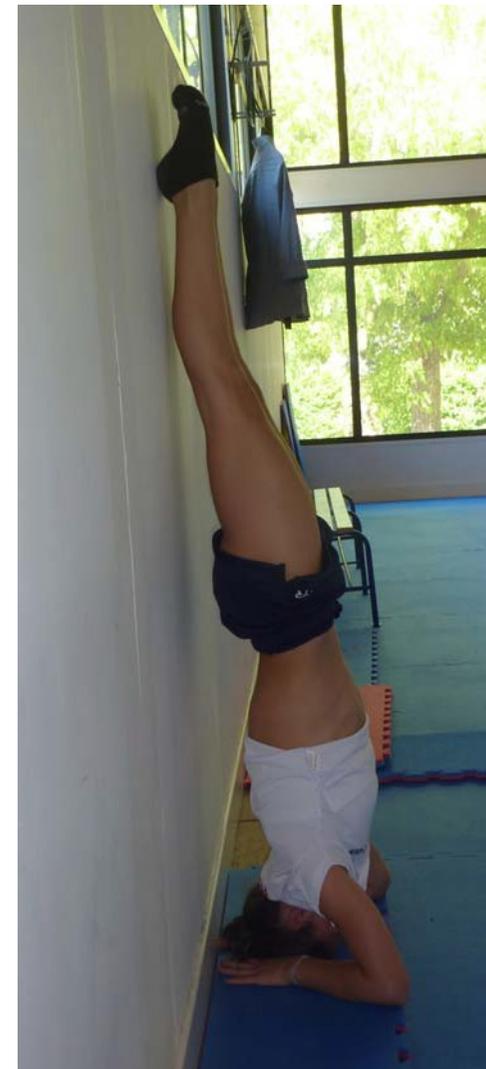
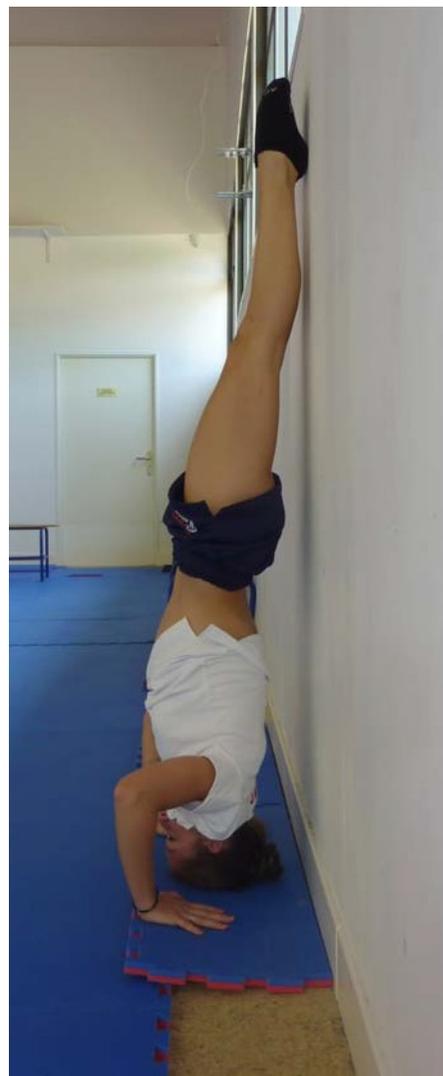
Tâches		Critères de réussite minimum	Descriptions – Repères comptes	Commentaires
1	<p>« Trépied » Tenu 5 secondes. Possible proche d'un mur. Aide possible qui place les pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du corps à la verticale Maintien du placement des appuis Position tenue 5 secondes sans aucun contact 	<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE -Tête et avant-bras posés au sol selon un triangle, monter le dos puis les jambes au-dessus des appuis. -Tête et mains posées au sol selon un angle de 90°, monter le dos puis les jambes au-dessus des appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> A effectuer obligatoirement sur un tapis «Δ» Contrôle de la position Un 2^{ème} essai pourra être donné
4	<p>Position « Carpe » Travail des pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dos droit sur l'axe vertical Arrière des genoux en contact avec le sol 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Pieds flex A 2, Pieds pointes A 3, Pieds flex A 4, Pieds pointes A 5, Pieds flex Sur 6-7-8, Dérouler les pieds pour arriver en pointes 	<ul style="list-style-type: none"> Chercher à décoller les talons du sol durant toute la série Gestuelle tonique Auto-grandissement du dos
8	<p>Posture de « l'arbre » Bras horizontaux. Jambe au choix.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du bassin + cage thoracique + tête 	<ul style="list-style-type: none"> A 5, Remonter le pied de la jambe choisie et appuyer la plante contre l'intérieur de la cuisse de la jambe de terre en maintenant le genou de la jambe choisie, ouvert Sur 6-7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Recherche d'allongement, d'ouverture et de légèreté
13	<p>« Ballet Leg » Au sol. Respect de l'angle de 90° entre les 2 jambes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale Jambe de sol tendue, pointe étirée 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Prendre la position « Voilier » jambe Droite A 2, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Droite A 3, Prendre la position « Voilier » jambe Gauche A 4, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Gauche A 5, Prendre la position « Voilier » jambe Droite A 6, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Droite Sur 7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle très tonique Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à décoller le talon du sol Mains posées au sol, placement libre sans aller au delà du 90°
16	<p>« Equilibre fessier » Jambes tendues, pieds serrés. Bras horizontaux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dos tonique, étiré Position tenue 4 comptes 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 7-8-1-2, Rester en plaçant les bras horizontaux 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps

TACHE N°1 : « Trépied »

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



TACHE N°2 : Position « Carpé » assise

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



TACHE N°3 : Posture de « l'arbre »

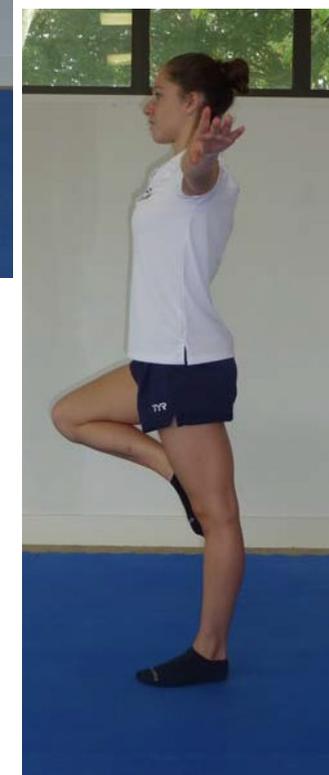
Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



« Voilier debout »



TACHE N°4 : « Ballet Leg »

Bonne position = VALIDATION



TACHE N°4 : « Ballet Leg »

Mauvaise position = INVALIDATION



TACHE N°5 : « Equilibre fessier »

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION

