

## PROGRAMME FORMATION

### EPREUVE PARCOURS A SEC

#### **Logique :**

*Ce parcours à sec représente l'évaluation d'un travail spécifique à sec qu'une nageuse « synchro » doit effectuer régulièrement.*

*Il est donc recommandé de mettre en place ce type de travail sous forme d'exercices ou de circuits durant toute la saison afin d'optimiser le rendu non seulement du parcours à sec (évaluation) mais aussi des performances aquatiques (technique et chorégraphique).*

*Afin de préparer le corps de la nageuse, le parcours à sec est construit autour des notions suivantes :*

- tonicité et maintien
- vitesse et prolongement
- coordination
- souplesse

*La qualité de vitesse et d'énergie exigée sur chacun des mouvements est au centre du parcours.*

*Le rythme est donc volontairement rapide, afin de se rapprocher au mieux de la sollicitation que la nageuse connaît dans l'eau.*

*Ce parcours est accessible aux nageuses qui ont travaillé de manière régulière les différentes thématiques.*

*Il est également accessible aux entraîneurs « synchro » qui devront cependant être formés aux notions essentielles d'apprentissage des éléments dits « gymniques ».*

*Ce parcours peut être réalisé sur une plage de piscine, mais un sol plus adapté reste préconisé.*

*L'utilisation d'un tapis de gymnastique est obligatoire pour la réalisation de certains éléments.*

**Tenue exigée pour les nageuses :** Tenue qui colle au corps et cheveux attachés.

*Chorégraphie : Maeva Morineau - Sylvie Neuville – Laure Obry*

*Montage musical : « Cada Vez » de Salomé de Bahia- Durée*

*1'30 Vidéo de référence : Estel-Anaïs Hubaud*

*Les vidéos et séquences musicales sont en téléchargement sur le site de la FFN.*

**Evaluation :**

3 ou 5 juges « Global » donnent une Note Globale : Avoir 6/10 de moyenne pour valider la Note Globale

3 ou 5 juges « Fondamental » donnent une Note Fondamentale : Avoir 6/10 au minimum sur chaque tâche dite « Fondamentale » pour valider la Note Fondamentale

**Note Globale :**

Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6 pts.

- Les critères de jugement sont ceux définis pour chacune des tâches qui composent le parcours.
  - o 0 à 5,9 = Niveau inférieur à l'objectif minimum recherché
  - o 6 = Objectif minimum recherché atteint
  - o 6,1 à 10 = Objectif recherché atteint et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10)
- Les qualités évaluées sont : Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements / Coordination / Souplesse / Présence.
- Les fautes majeures suivantes : oubli d'une tâche, erreur dans l'ordre des tâches, non respect des comptes ; seront prises en considération par chacun des juges de la Note Globale.
- La Note Globale de la nageuse est validée lorsque la moyenne des 3 ou 5 juges est égale ou supérieure à 6/10 points.

**Note Fondamentale :**

- 7 tâches fondamentales sont définies dans le parcours (surlignées en gris dans le tableau : N° 1, 2, 3, 8, 10, 12, 14).
- Le juge peut mettre la note minimum de 6/10, si et seulement si, la nageuse a obtenu au minimum 6/10 A TOUS LES CRITERES DES 7 TACHES FONDAMENTALES.
- Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 7 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors le juge peut mettre au minimum 6/10 à la Note Fondamentale.
- La Note Fondamentale de la nageuse est validée lorsqu'au minimum 2 juges sur 3 (ou 3 juges sur 5) valident TOUS LES CRITERES DES 7 TACHES FONDAMENTALES.

**Descriptif :**

- **Le texte descriptif fait foi**, il précise les critères de réussite sur chacune des tâches.

- Les comptes ont été placés pour permettre une bonne exécution de chaque tâche et de chaque transition. Il est vivement conseillé de les respecter. Toutefois, aucune pénalité ne sera appliquée en cas de non respect. La nageuse sera « sanctionnée » sur sa Note Globale.

- La vidéo de référence vient compléter ces informations dans le but de faciliter la compréhension du parcours à sec. ATTENTION toutefois, certains éléments peuvent ne pas être exécutés parfaitement sur les comptes donnés. Il est important de se référer au texte.

- Le parcours « Formation », se décompose en 18 tâches et 24 transitions.

**Toutes les tâches sont en caractère gras.**

Pour ce niveau, seulement 7 d'entre-elles sont définies comme tâches « Fondamentales » (lignes grisées dans le tableau).

Toutes les transitions sont en caractère normal.

**ATTENTION VIGILANCE «Δ»** : Ce signe distinctif fait référence à une vigilance sur l'aspect sécuritaire. Les tâches qui seront accompagnées de ce signe «Δ», doivent être réalisées sous l'œil de l'encadrant.

Tâches		Critères de réussite	Descriptions – Repères comptes	Commentaires
1	<p><b>« A.T.R. »</b>  <b>Tenu 1 seconde au minimum.</b>  <b>Aide possible qui place les pieds.</b>  <b>Parade possible.</b>  <b>Placement profil Gauche par rapport au jury.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement du corps à la verticale, jambes tendues</li> <li>Bras tendus</li> <li>Position tenue 1 seconde au minimum sans aucun contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>HORS MUSIQUE</b></li> <li>- Position « Départ », Station debout <b>profil Gauche par rapport au jury</b>, avec 1 pied pointé devant, bassin fixé, bras levés, tête droite.</li> <li>- Effectuer une fente avant passagère avec maintien de l'alignement bras-tronc pour aller poser les mains loin devant, bras tendus écartés de la largeur des épaules.</li> <li>- Effectuer une projection de la jambe arrière et une poussée de la jambe avant pour placer très vite les épaules au-dessus des mains.</li> <li>- Resserer les jambes à l'équilibre, corps droit aligné, placement de la tête libre mais dans l'alignement du corps, position tenue 1 seconde au minimum.</li> <li>- Ouvrir les jambes pour revenir en fente avant ou en arabesque, bassin face en avant, bras levés, tête droite, regard devant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A effectuer obligatoirement sur un tapis</li> <li>«Δ»</li> <li>Contrôle de la position</li> <li>Le déplacement sur les mains durant l'A.T.R. est autorisé</li> <li>Un 2<sup>ème</sup> essai pourra être donné</li> </ul>
Prendre une position « Groupé » sur ½ pointes (en sortant du tapis)			<ul style="list-style-type: none"> <li><b>HORS MUSIQUE</b></li> <li>- Sortir du tapis et rester <b>profil Gauche par rapport au jury</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
2	<p><b>« Grand écart Droit au sol »</b>  <b>Buste vertical.</b>  <b>Bras verticaux.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues, pointes étirées</li> <li>Au minimum, pli fessier jambe Droite + cuisse Gauche en contact avec le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>PLACEMENT HORS MUSIQUE</b></li> <li>- Prendre la position « Grand écart Droit au sol » avec les hanches alignées, en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe Droite + la cuisse Gauche au sol.</li> <li>- Les bras sont verticaux.</li> <li>- Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle tonique</li> <li>Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Droite</li> </ul>
Prendre une position « Debout »			<ul style="list-style-type: none"> <li><b>DEPART DE LA MUSIQUE AU COUP DE SIFFLET</b></li> <li>Sur 5-6-7-8, Fermer les jambes et se redresser librement pour prendre la position « Debout »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
3	<p><b>Position « Carpé »</b>  <b>» debout</b>  <b>Fermetures et variations de bras.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien angle 90°</li> <li>Jambes et bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur 1-2-3-4, Fléchir le buste pour prendre la position « Carpé », les mains sont placées aux hanches</li> <li>Sur 5-6-7-8, En restant dans la position « Carpé », effectuer un placement des bras dans le prolongement du dos, en faisant 1 rotation de poignet sur chaque compte</li> <li>- Le mouvement des mains et des doigts s'effectue coudes longs sans être</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes toniques</li> <li>Auto-grandissement du dos</li> <li>Mouvement « continu » avec coordination des bras</li> </ul>

			<p>tendus, rotation des poignets en dedans (vers l'intérieur), les doigts sont déliés sans tension (1 compte par rotation de poignet).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps</li> <li>• A 2, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps</li> <li>• A 3, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps</li> <li>• A 4, Rester dans la position « Carpé », bras tendus dans le prolongement du corps</li> </ul>	
		Position « Carpé » avec passage de bras « Coupe-coupe »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 5, Rester dans la position « Carpé » en plaçant les appuis en « Coupe-coupe »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>
		Position « Carpé » avec passage de bras « Balloon »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 6, Rester dans la position « Carpé » en plaçant les appuis en « Balloon »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>
		Prendre une « Fermeture tronc/jambes »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 7-8, Fléchir au maximum le buste sur les jambes avec la tête qui regarde les jambes</li> <li>- Placer les appuis derrière les chevilles (comme pour une préparation d'appuis en « Poussée Barracuda »).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
		Effectuer une « Poussée Barracuda » à sec, départ pieds au sol, arrivée sur ½ pointes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Effectuer une « Poussée Barracuda » à sec, départ pieds au sol et arrivée sur ½ pointes</li> <li>- Le mouvement des appuis se termine avec les poignets cassés, paumes vers le plafond et les doigts vers l'intérieur.</li> <li>• A 2, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> </ul>
		Prendre une position « Assise »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 3-4-5-6, Plier les jambes pour prendre la position « Assise »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement « continu »</li> <li>• Haut du corps libéré</li> </ul>
		Prendre une position « Assise sur l'arrière des fessiers » avec les mains derrière les cuisses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 7-8, Plier les 2 genoux en prenant la position « Assise sur l'arrière des fessiers » avec les mains derrière les cuisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
4	<p><b>« Equilibre fessier » Bras tendus et horizontaux. 6 ciseaux de bras et jambes tendues.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos tonique, étiré</li> <li>• Jambes et bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, De la position « Assise sur l'arrière des fessiers », genoux pliés, mains derrière les cuisses, allonger la partie postérieure des jambes serrées jusqu'à l'extension</li> <li>- Allonger le dos : des fessiers jusqu'à la nuque, en particulier la partie lombaire. Le dos est solide.</li> <li>- Alignement du dos dans une diagonale arrière lisible.</li> <li>• A 2, Rester en plaçant les bras horizontaux</li> <li>• A 3, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant une jambe au-dessus de l'autre, et les bras tendus en plaçant un bras au-dessus de l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonicité du corps</li> <li>• Lors de l'extension des jambes et durant les ciseaux, les genoux ne descendent pas</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 4, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus, et les bras tendus en plaçant l'autre bras au-dessus</li> <li>• A 5, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus, et les bras tendus en plaçant l'autre bras au-dessus</li> <li>• A 6, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus, et les bras tendus en plaçant l'autre bras au-dessus</li> <li>• A 7, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus, et les bras tendus en plaçant l'autre bras au-dessus</li> <li>• A 8, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus, et les bras tendus en plaçant l'autre bras au-dessus</li> </ul>	
5	<b>« Ouverture faciale » » Bras horizontaux.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos droit sur l'axe vertical</li> <li>• Arrière des genoux en contact avec le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Ouvrir les jambes au maximum sur les côtés, avec bras tendus horizontaux dans la position « Ouverture faciale »</li> <li>- Orienter les genoux vers le plafond pour favoriser l'extension des jambes.</li> <li>- Chercher à aligner les genoux, les cuisses et le bassin.</li> <li>• A 2, Rester</li> <li>• A 3, Pieds flex</li> <li>• A 4, Pieds pointes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Chercher à décoller les talons du sol</li> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>
6	<b>« Ecrasement facial »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos droit</li> <li>• Arrière des genoux en contact avec le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 5, Fléchir le buste entre les jambes</li> <li>• A 6-7-8, Rester</li> <li>- Les genoux doivent être orientés vers le plafond pour améliorer l'extension des jambes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées)</li> <li>• Chercher à décoller les talons du sol</li> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>
Passer à plat ventre entre les jambes et fermer les jambes			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 1-2, Basculer le bassin vers l'avant pour prendre la position « A plat ventre » avec une fermeture des jambes simultanée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Jambes toniques</li> </ul>
Se redresser en prenant une position « Groupé » sur ½ pointes			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 3-4, Prendre la position « Groupé » sur ½ pointes, en s'aidant de la repousse des bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
7	<b>9 Sauts verticaux Départ 2 pieds et réception 2 pieds.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps en extension sur l'axe vertical</li> <li>• Impulsion avec les pieds serrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 5, Sauter avec les 2 jambes serrées et les 2 bras tendus dans le prolongement du corps (bras verticaux)</li> <li>• A 6, Revenir au sol en position « Debout », bras verticaux</li> <li>- Les petits sauts verticaux qui suivent, gardent le corps vertical.</li> <li>- Penser à faire des rebonds avec les mains aux hanches.</li> <li>- Ils représentent une croix.</li> <li>• A et, Effectuer un petit saut vers l'avant</li> <li>• A 7, Revenir au centre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Jambes toniques (jambes tendues serrées – sauf précision contraire)</li> <li>• Repousse du sol</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• A et, Effectuer un petit saut vers la Droite</li> <li>• A 8, Revenir au centre</li> <li>• A et, Effectuer un petit saut vers l'arrière</li> <li>• A 1, Revenir au centre</li> <li>• A et, Effectuer un petit saut vers la Gauche</li> <li>• A 2, Revenir au centre</li> <li>• A 3, Rester dans la position « Debout », mains aux hanches</li> <li>• A 4, Fléchir les 2 jambes pour se préparer à sauter</li> <li>• A 5, Sauter avec les 2 jambes + les 2 bras tendus et écartés</li> <li>• A 6, Revenir au sol en position « Groupé »</li> </ul>	
	Prendre une position « Groupé » sur ½ pointes, mains posées au sol		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 7, Prendre la position « Groupé » sur ½ pointes</li> <li>• A 8, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
8	<b>« Fermeture tronc/jambes » Sur l'axe vertical.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes tendues sur ½ pointes sur l'axe vertical</li> <li>• Fermeture du buste comprise entre 45° et moins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Tendre les jambes en restant sur ½ pointes</li> <li>• A 2, Rester</li> <li>• A 3, Revenir à la position « Groupé » sur ½ pointes</li> <li>• A 4, Rester</li> <li>• A 5, Tendre les jambes en restant sur ½ pointes</li> <li>• A 6, Rester</li> <li>• A 7, Poser les jambes avec les talons au sol</li> <li>• A 8, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Chercher une fermeture maximale avec la bouche collée aux jambes</li> </ul>
9	<b><u>Battements « Pitch »</u> » Appui des mains au sol.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes tendues</li> <li>• Corps fermé le + possible sur jambe de terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Faire un battement arrière avec la jambe Droite, en maintenant le buste le + proche de la jambe de terre</li> <li>• A 2, Rassembler les jambes en position « Fermeture tronc/jambes »</li> <li>• A 3, Faire un battement arrière avec la jambe Gauche, en maintenant le buste le + proche de la jambe de terre</li> <li>• A 4, Rassembler les jambes en position « Fermeture tronc/jambes »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Solidité de la jambe de terre</li> </ul>
	Se redresser pour prendre une position « Debout » avec les jambes légèrement fléchies		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 5, Plier le genou Droit et commencer à dérouler le dos avec une énergie « continu »</li> <li>• A 6, Plier le genou Gauche et continuer à dérouler le dos avec une énergie « continu »</li> <li>• A 7, Rassembler les jambes et terminer le déroulé du dos avec une énergie « continu »</li> <li>• A 8, Rester en position « Debout » avec les jambes légèrement fléchies.</li> </ul> <p>- Les bras sont libres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
10	<b><u>« Retirés sur ½ pointe » dans l'axe</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repousse du sol sur les ½ pointes</li> <li>• Verticalité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Exécuter un retiré jambe Droite dans l'axe, avec pied Gauche sur ½ pointe</li> </ul> <p>- La cuisse Droite est horizontale avec gros orteil dans genou Gauche tout</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Repousse sur les ½ pointes le + haut possible</li> </ul>

	<b>Coordination avec bras verticaux.</b>		<p>en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 2, Marcher vers la diagonale Droite avec le pied Droit devant</li> <li>• A et, Marcher vers la diagonale Droite avec ramenant le pied Gauche contre le pied Droit</li> <li>• A 3, Marcher vers la diagonale Droite avec le pied Droit devant</li> </ul> <p>- Sur les 3 pas, faire une ouverture avec les bras qui reviennent vers les cuisses. Le mouvement est « continu ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 4, Exécuter un retiré jambe Gauche dans l'axe, avec pied Droit sur ½ pointe</li> </ul> <p>- La cuisse Gauche est horizontale avec gros orteil dans genou Droit tout en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 5, Marcher vers la diagonale Gauche avec le pied Gauche devant</li> <li>• A et, Marcher vers la diagonale Gauche avec ramenant le pied Droit contre le pied Gauche</li> <li>• A 6, Marcher vers la diagonale Gauche avec le pied Gauche devant</li> </ul> <p>- Sur les 3 pas, faire une ouverture avec les bras qui reviennent vers les cuisses. Le mouvement est « continu ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 7, Rassembler les jambes en montant sur ½ pointes, bras collés aux cuisses</li> <li>• A 8, Revenir dans la position « Debout », bras collés aux cuisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement dans les diagonales</li> </ul>
11	<b>« Ballet Leg » debout Petits ronds de jambes en l'air (sens de rotation libre). Retirés. Bras horizontaux.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticalité</li> <li>• Jambe de terre tendue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout</li> <li>• A 2, Rester</li> <li>• A 3, Effectuer un petit rond de jambe Droite en l'air (sens libre) pour revenir dans la position « Ballet Leg » debout</li> <li>• A 4, Effectuer un petit rond de jambe Droite en l'air (sens libre) pour revenir dans la position « Ballet Leg » debout</li> <li>• A 5, Rassembler la jambe Droite</li> <li>• A 6, Rester</li> <li>• A 7, Effectuer un retiré avec la jambe Droite</li> <li>• A 8, Rassembler la jambe Droite</li> <li>• EXECUTER LA MEME SERIE AVEC LA JAMBE GAUCHE</li> <li>• A 8, Rassembler la jambe Gauche au sol et commencer à prendre la position « Allongée sur le dos » avec les jambes pliées</li> <li>• A 1, Rester dans la position « Allongée sur le dos » avec les jambes pliées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Repousse de la jambe de terre</li> <li>• Auto-grandissement du buste et de la tête</li> <li>• Hanches et épaules alignées</li> <li>• Le mouvement de petit rond de jambe ressemble au rétro-pédalage, réalisé en dedans ou en dehors</li> </ul>
Prendre une position « Pont »		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 2, Placer les 2 bras pliés au niveau de la tête</li> <li>• Sur 3-4-5-6, Prendre la position « Pont », en appuyant sur les bras, en poussant sur les pieds et en montant le bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>	

12	« Pont »	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues, pieds serrés</li> <li>Bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 7-8-1-2-3-4, Rester dans la position « Pont » avec les bras et les jambes tendues, les pieds serrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder la tête entre les épaules</li> <li>Chercher à aligner les épaules avec les poignets</li> </ul>
Prendre une position « Allongée sur le dos », jambes pliées et bras tendus au sol			<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur 5-6-7-8, Prendre la position « Allongée sur le dos » en pliant les 2 bras et les 2 jambes</li> <li>- Il faut enrrouler le dos pour le poser au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
13	« Ballet Leg » en position « Pré Pont » Extensions de jambes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vitesse du mouvement</li> <li>Jambe « Ballet Leg » à la verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 1, Tendre la jambe Droite en position « Ballet Leg » en prenant simultanément la position « Pré Pont »</li> <li>A 2, Rester</li> <li>A et, Prendre la position « Voilier Droit »</li> <li>A 3, Revenir en « Ballet Leg Droit »</li> <li>A 4, Pousser la jambe Droite tendue pour arriver les 2 genoux alignés</li> <li>A 5, Prendre la position « Ballet Leg Droit »</li> <li>A 6, Rester</li> <li>A et, Prendre la position « Voilier Droit »</li> <li>A 7, Revenir en « Ballet Leg Droit »</li> <li>A 8, Revenir dans la position « Pré Pont »</li> <li>EXECUTER LA MEME SERIE AVEC LA JAMBE GAUCHE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle très tonique</li> <li>Jambes tendues</li> <li>La cuisse des voiliers et des Ballet Leg doit être à la verticale</li> </ul>
Prendre une position « Allongée sur le dos », pieds flex, bras dans le prolongement du corps			<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur 1-2-3-4, Prendre la position « Allongée sur le dos » avec les pieds flex et les bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement « continu »</li> </ul>
Prendre une position « Carpé »			<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur 5-6-7-8, Prendre la position « Carpé » en redressant le buste sur l'axe vertical tout en ouvrant les bras sur les côtés, les pointes de pieds sont étirées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement « continu »</li> <li>Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
Prendre une position « Grand écart Gauche au sol », buste vertical et bras sur les côtés en appui au sol			<ul style="list-style-type: none"> <li>A 1, Prendre la position « Grand écart Gauche au sol » avec les hanches alignées, en balayant la jambe Droite et en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe Gauche + la cuisse Droite</li> <li>- Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> <li>Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Gauche</li> </ul>
14	« Grand écart Gauche au sol » Buste vertical. Bras « Couronne »	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues, pointes étirées</li> <li>Au minimum, pli fessier jambe Gauche + cuisse Droite en contact avec le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 2, Rester dans la position « Grand écart Gauche au sol » avec les hanches alignées</li> <li>A 3-4-5-6-7-8, Rester dans la position « Grand écart Gauche au sol » tout en plaçant les bras en position « Couronne » au-dessus de la tête</li> <li>- Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> <li>Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Gauche</li> </ul>
Prendre une position « Carpé »			<ul style="list-style-type: none"> <li>A 1, Rassembler la jambe Droite pour prendre la position « Carpé »</li> <li>A 2, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
Prendre une position « Grand écart Droit au sol », buste vertical et bras sur les côtés en appui au sol			<ul style="list-style-type: none"> <li>A 3, Prendre la position « Grand écart Droit au sol » avec les hanches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> </ul>

			alignées, en balayant la jambe Gauche et en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe Droite + la cuisse Gauche - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Droite</li> </ul>
15	<p><b>« Grand écart Droit au sol »</b>  <b>Buste vertical.</b>  <b>Bras « Couronne ».</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes tendues, pointes étirées</li> <li>• Au minimum, pli fessier jambe Droite + cuisse Gauche en contact avec le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 4, Rester dans la position « Grand écart Droit au sol » avec les hanches alignées</li> <li>• A 5-6-7-8, Rester dans la position « Grand écart Droit au sol » tout en plaçant les bras en position « Couronne » au-dessus de la tête</li> <li>- Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonicité du corps</li> <li>• Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Droite</li> </ul>
Prendre une position « Debout »			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 1-2-3-4, Se redresser librement pour prendre la position « Debout »</li> <li>• A 5, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
Courir vers l'avant			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 6-et-7, Faire une course de 3 pas en avant (1 pas par repère de compte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haut du corps libéré</li> </ul>
Prendre une position « Debout Jambes pliées »			<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 8, Faire un saut vers l'avant en rassemblant les 2 jambes (poursuivre la course)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
16	<p><b>« Saut Grand écart »</b>  <b>Jambe au choix.</b>  <b>Départ 2 pieds et réception 2 pieds.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buste droit</li> <li>• Jambes tendues avec ouverture maximale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Sauter en élevant simultanément les 2 jambes</li> <li>• A 2, Revenir dans la position « Debout jambes pliées »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordination</li> <li>• Pieds décollés du sol</li> <li>• Gestuelle très tonique</li> </ul>
Rester dans une position « Debout jambes pliées »			<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 3, Rester dans la position « Debout jambes pliées »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
Prendre une position « Debout »			<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 4, Tendre les jambes pour prendre la position « Debout »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position préparatoire à la tâche suivante</li> </ul>
17	<p><b>Pas de samba</b>  <b>Jambes et bras imposés.</b>  <b>Placement face au jury.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energie « arrêté » sur les jambes</li> <li>• Energie « continu » sur les bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 5, et, 6, Effectuer 1 mouvement par compte avec les jambes et un ¼ tour vers la Gauche (<b>face au jury</b>) :</li> <li>- A 5, Poids du corps sur jambe Droite, fesses à droite, pied Gauche légèrement levé.</li> <li>- A et, Poids du corps sur jambe Gauche, fesses à Gauche, pied Droit légèrement levé.</li> <li>- A 6, Poids du corps sur jambe Droite, fesses à droite, pied Gauche légèrement levé avec la pointe vers l'intérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haut du corps libéré</li> <li>• Coordination</li> <li>• Communication avec le jury</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bras balancent vers la Gauche sur une énergie « continu ». Le mouvement part par les coudes.</li> <li>• Sur 7, et, 8, IDEM (sans le ¼ tour vers la Gauche) commencer par poids du corps sur jambe Gauche et balancé des bras vers la Droite</li> </ul>	
18	<p><b>Position « Libre » de fin</b></p> <p><b>Tenue 3 secondes.</b></p> <p><b>Placement face au jury.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle de la position</li> <li>• Communication avec le jury</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 1, Prendre la position « Libre » de fin, <b>face au jury</b></li> <li>• Sur 2-3-4, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présence de prolongement</li> </ul>

### Lexique :

- **Parade** : Représente une personne qui est en surveillance.

- **Aide** : Représente une personne qui aide à exécuter l'exercice.

- **A.T.R.** : C'est l'Appui Tendus Renversés.

- **Verticalité** : Elle implique l'empilement du bassin au-dessus des pieds, de la cage thoracique au-dessus du bassin, des épaules au-dessus de la cage, de la tête. Le poids du corps est légèrement sur l'avant, sur les orteils.

- **Rester** : Il faut comprendre « poursuivre l'étirement » Ainsi, il n'y a aucun arrêt dans ce parcours. Les positions et mouvements sont définis avec précision. Les étirements permettent la continuité et la fluidité de l'enchaînement.

- **Position sur « 1/2 pointes »** : Il faut rechercher à être très haute, en appui sur l'ensemble des orteils, les talons le plus loin possible du sol pour améliorer la souplesse du coup de pied.

- « **Retiré** » : Mouvement issu de la danse, avec la jambe en ouverture.

- « **Retiré dans l'axe** » : Mouvement adapté à la natation synchronisée, avec la jambe dans l'axe (en parallèle).

- **Mouvement sur énergie « arrêté »** : L'énergie évoquée, renvoie au rythme du mouvement, un nom au masculin est donc utilisé. Le mouvement des jambes est voulu sur 1 compte pour 1 mouvement de jambe.

- **Mouvement sur énergie « continu »** : L'énergie évoquée, renvoie au rythme du mouvement, un nom au masculin est donc utilisé. Le mouvement des bras est uniforme et sans accent.

- **Ports de bras** : Les ports de bras sont souvent libres dans les parcours. Il est fortement recommandé de travailler les placements de bras avec les exigences d'orientation (verticale ou horizontale) et d'y inclure une appropriation du mouvement spécifique à la nageuse.

### Tracé du parcours : à titre indicatif

