

pass'compétition natation synchronisée : parcours semi-libre en musique

Préambule : ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 11 tâches. 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'elle, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur, ...).

Tenue de la nageuse : selon règlement du comité organisateur mais le port des lunettes n'est pas autorisé.

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, et en musique. Gestion des supports musicaux selon règlement du comité organisateur.

Conditions entraînant l'élimination = réalisation sans musique, distance parcourue inférieure à 25m - arrêt prolongé durant l'exécution du parcours - appui sur le mur, au fond, ligne d'eau - une tâche non réalisée - non respect de l'ordre des tâches (l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée), temps de réalisation totale du parcours supérieur à 2'30.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Présentation hors de l'eau	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale. (a)	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
	Se présenter aux spectateurs.			
2	Entrée à l'eau	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds).	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau. La poussée du mur est autorisée.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.			
Transition libre pour se dégager du mur de plus de 2 mètres				
3	Rotation longitudinale	Enchaîner, dès l'arrivée en position ventrale ; une rotation complète du corps sur l'axe longitudinal passant par la tête et les pieds. Dès l'arrivée sur le dos, enchaîner avec la tâche 4	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.	Position ventrale corps en extension, corps gainé durant la rotation, position dorsale corps en extension, corps proche de la surface durant la tâche.
	réaliser une rotation longitudinale			
Pas de transition, enchaînement direct de la tâche 3 et 4				
4	Rotation arrière	Tourner en arrière autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé sur le dos en surface.	Identifier une position dorsale de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé (b), en arrière, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position dorsale de départ.	Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
	Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide.			
Transition libre				
5	Elever au moins un bras le plus haut possible ,	Utiliser une motricité des jambes et du ou des bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou les deux, au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras ou les bras réalisant un mouvement expressif.
	Elever son corps et dégager un ou 2 bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.			
Transition libre				
6	Se déplacer avec mouvement expressif	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 sens différents en poursuivant son déplacement dans la ligne d'eau	Se déplacer épaules hors de l'eau avec mouvements alternatifs des jambes, corps vertical, dans 2 sens différents	Se déplacer épaules hors de l'eau, sur une distance d'environ 5 mètres, dans deux sens différents avec mouvement expressif*
	Se déplacer en rétropédalage *(d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif*			
Transition libre				
7	Lever la jambe gauche le plus haut possible	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe gauche le plus haut possible et atteindre la position proche "ballet-leg". La hauteur et l'extension du corps est valorisée et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale.	Position dorsale en extension en surface. Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et extension du corps est valorisée et non le maintien.
	Elever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.			
Transition libre				

8	Lever la jambe droite le plus haut possible			
	Élever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	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". La hauteur et l'extension du corps est valorisée et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale.	Position dorsale en extension en surface. Jambe droite proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.
Transition libre				
9	Déplacement dorsal par la tête			
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Se déplacer dans l'espace arrière en effectuant uniquement des appuis de godille	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
Transition libre				
10	se renverser vers la verticale (découvrir la verticale)			
	s'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré, (ou groupé) pour aller en position verticale tête en bas	Passer du plan horizontal au plan vertical. Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.	Corps cambré ou carpé identifiable, et atteindre une position proche de la verticale tête en bas. La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au dessus de la surface). Passage des jambes serrées. Corps proche de l'extension.	Depuis une position proche de la position carpée ou cambrée, s'immerger complètement jusqu'à disparition des pieds, pour atteindre une position proche de la position verticale tête en bas.
Transition libre				
11	Saluer			
	Conclure le mini ballet par un salut.	Se maintenir en verticale stabilisée, épaules hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public.	Epaules hors de l'eau, réaliser un mouvement de bras expressif pour saluer, et terminer le parcours dans une position stabilisée pendant minimum 2 secondes.
<p>(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. Importance du regard.</p> <p>(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.</p> <p>(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention. Importance du regard.</p> <p>(d) rétropégalage : mouvements alternatif des membres inférieurs, épaules hors de l'eau.</p>				

Grille A : Outil de formation des Evalueurs ENF

	Critères de réussite	Cocher
Tâche 1: Présentation hors de l'eau	Communiquer avec assurance	
	Posture & attitude présente	
	Regard	
Tâche 2: Entrée à l'eau	Position identifiable	
	Maîtrisée : contrôle & Moins de bouillon possible	
	Immersion complète	
Tâche 3 : Rotation longitudinale	Posit° ventrale corps en extension et proche surface	
	Rotation corps gainé, en extension, proche surface –toutes les parties du corps tournent ensemble	
	Position dorsale corps en extension	
	<i>sens de rotation libre</i>	
	<i>Position des bras est libre</i>	
Tâche 4 : Rotation arrière	Position dorsale corps en extension en surface	
	Rotation arrière corps groupé (dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses) – rapide	
	Rotation proche de la surface	
	Rapidité	
	Axe de rotation par les hanches	
	Retour à la position dorsale en extension en surface	
	Rotation complète – les pieds arrivent en surface avant le dégroupé	
	<i>Les bras sont libres</i>	
Tâche 5 : Elever au moins 1 bras le plus haut possible	Elever son corps jusqu'à une hauteur proche de la taille	
	Sortir un ou 2 bras au max de la hauteur	
	Mouvements expressifs	
	Finir la tâche par l'immersion	
	<i>Départ surface ou sous l'eau</i>	
	<i>Diriger vers les spectateurs</i>	
	<i>Motricité libre</i>	

Tâche 6 : Se déplacer avec mouvement expressif	Motricité alternée des jambes	
	Epaules hors de l'eau durant les 5m	
	Environ 5m	
	2 sens différents	
	S'exprimer avec le haut du corps	
	En déplacement dans le sens du parcours	
	Corps vertical	
Tâche 7 et 8 : Lever la Jambe gauche le plus haut possible	Position dorsale corps en extension en surface	
	Extension du corps	
	Jambe gauche, proche verticale	
	Jambe gauche, proche de l'extension	
	Hauteur et extension valorisée, non le maintien	
	Extension du corps lorsque la jambe est proche de la verticale	
	La tâche se termine jambe proche verticale et de l'extension (proche du ballet-leg)	
	<i>Les appuis sont libres</i>	
	Idem de l'autre jambe (ordre pas pénalisé)	
Tâche 9 : Se déplacer sur le dos en godille	Position dorsale, Corps aligné en surface	
	Jambes serrées tendues	
	Mains proches des cuisses et appuis immergés	
	Environ 5m	
Tâche 10 : Se renverser Découvrir la verticale	Départ Corps carapé	
	Départ corps cambré	
	S'immerger	
	Position immergée proche de la verticale, corps proche de l'extension	
	Jambes serrées	
	Fin de la tâche en immersion complète en position proche de la verticale	
	Passage des jambes libres	
Tâche 11 : Saluer	Se maintenir verticalement de manière stable	
	Mouvements de bras expressifs	
	Epaules hors de l'eau	
	<i>Orientation si possible vers les spectateurs/ évaluateurs (regard surtout)</i>	

Vérifier les conditions d'élimination

Parcours effectué sans musique	
Distance 25 m minimum, non parcourue	
Temps de réalisation supérieur à 2'30	
Arrêt prolongé	
Oubli d'une tâche	
Erreur dans l'ordre des tâches (sauf 7 et 8)	
Appui au mur (sauf transition après entrée à l'eau) au fond, ligne d'eau ou autre surface	

