

## SYNCHRO DECOUVERTE

## PARCOURS A SEC

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

## EVALUATION FONDAMENTALE

[illegible]

## SYNCHRO DECOUVERTE

## DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## VALIDATION

**Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements /  
Coordination / Souplesse / Présence**

OUI/NON

[illegible]

## SYNCHRO DECOUVERTE

## DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## TACHES FONDAMENTALES

## VALIDATION

- Alignement vertical : tête/tronc/bassin
- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m

- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)
- Jambes serrées en extension
- Parcours sur 6,25 m

### Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

## SYNCHRO DECOUVERTE

## PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE  
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## EVALUATION FONDAMENTALE

## TACHES FONDAMENTALES

Rétropédalage costal  
(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)



**Godille pieds**



## VALIDATION

### CRITERES DE REUSSITE

- Alignement vertical : tête/tronc/bassin
- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m

- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)
- Jambes serrées en extension
- Parcours sur 6,25 m

### Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

## SYNCHRO DECOUVERTE

## PROPULSION TECHNIQUE

DATE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**LIEU**

\_\_\_\_\_

NOM DE  
L'EVALUATEUR

\_\_\_\_\_

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

\_\_\_\_\_

## EVALUATION GLOBALE

## VALIDATION

### CRITERES DE REUSSITE

vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions

**Ordre de passage**

---

**A**

NA

OUI/NON

[illegible]

## SYNCHRO DECOUVERTE

## TECHNIQUE

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

[illegible]

**SYNCHRO DECOUVERTE**

## TECHNIQUE

**LIEU**

**TACHES FONDAMENTALES**

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée**. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

De la **position grand écart**. Exécuter un rassemblelé en **position verticale** aux chevilles.

tant que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

De la **position grand écart**. Exécuter une **sortie promenade avant** (Elever la jambe avant en un arc de 180 ° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et, d'un mouvement continu, exécuter une **sortie dorsale cambrée**).

### CRITERES DE REUSSITE

**Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme**  
(sauf indication contraire dans la description)

### Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA