

NIVEAU	SYNCHRO OR
EPREUVE	PARCOURS A SEC

Ce parcours comporte 18 tâches dont 7 fondamentales. **Le texte descriptif du parcours 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. La qualité de vitesse et d'énergie exigée sur chacun des mouvements est au centre du parcours. Le rythme est rapide.

Il 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.

#### Evaluation :

- Note Globale :** Les qualités évaluées sont : Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements / Coordination / Souplesse / Présence.

Les fautes majeures sont les suivantes : oubli d'une tâche, erreur dans l'ordre des tâches, non-respect des comptes ; seront prises en considération.

Les 3 ou 5 juges en global donnent une note dont la moyenne doit être au minimum de **6/10** pour valider

- Note Fondamentale :** Les 7 tâches fondamentales sont les tâches 1, 2, 3, 8, 10, 12, 14 (**EN MAJUSCULE & SOULIGNES**). Le juge valide si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 7 TACHES.

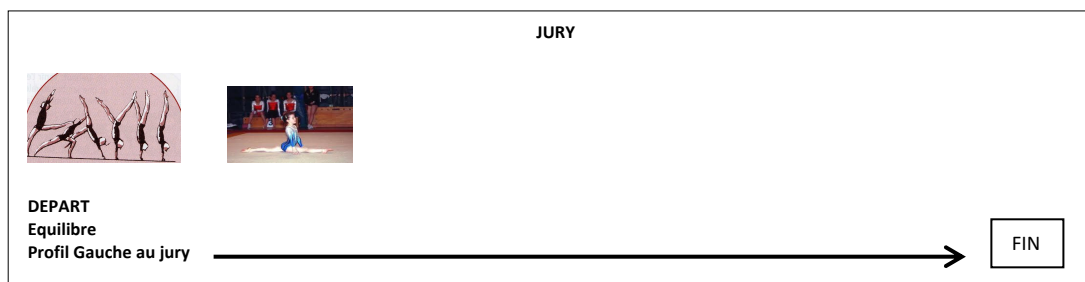
Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 7 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors la validation peut être acquise.

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 7 TACHES FONDAMENTALES.

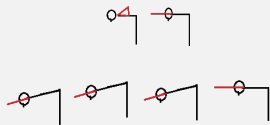











**ATTENTION VIGILANCE « Δ » :** Ce signe distinctif fait référence à une vigilance sur l'aspect sécuritaire. Les tâches qui seront accompagnées de ce signe « Δ », doivent être réalisées sous l'œil de l'encadrant.

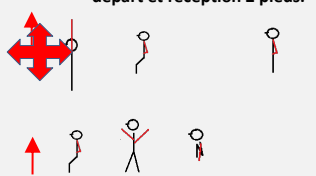


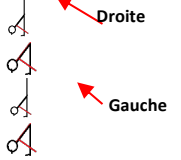

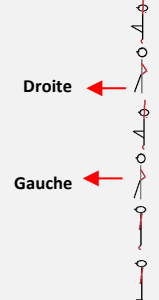
Chorégraphie : Maeva Morineau/Sylvie Neuville/Laure Obry - Montage musical : « Cada Vez » de Salomé de Bahia- Durée 1'09 - Vidéo de référence : Estel-Anaïs Hubaud - Les vidéos et séquences musicales seront en téléchargement sur le site de la FFN.

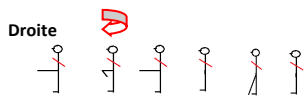
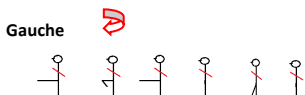
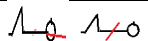
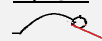

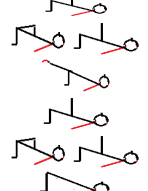
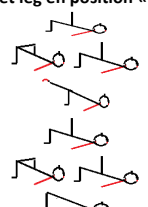


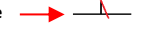


Tracé du parcours : à titre indicatif


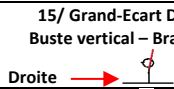










	DESCRIPTIF	TACHES	CRITERE DE REUSSITE	CONSEIL
	Position de départ (hors musique) Station debout profil gauche par rapport au jury, avec 1 pied pointé devant, bassin fixé, bras levés, tête droite. Effectuer une fente avant passagère avec maintien de l'alignement bras- tronc pour aller poser les mains loin devant, bras tendus écartés de la largeur des épaules. Effectuer une projection de la jambe arrière et une poussée de la jambe avant pour placer très vite les épaules au-dessus des mains. 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. Ouvrir les jambes pour revenir en fente avant ou en arabesque, bassin face en avant, bras levés, tête droite, regard devant.	<b>1/ EQUILIBRE A.T.R.</b> Tenu 1 seconde minimum (aide possible pour placer les pieds, parade autorisée) Placement profil gauche au jury	<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 contact avec le mur, ni parade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A effectuer obligatoirement sur un tapis « Δ »</li> <li>Contrôle de la position</li> <li>Le déplacement sur les mains durant l'A.T.R. est autorisé</li> <li>Un 2ème essai pourra être donné</li> </ul>
	Se placer hors musique en dehors du tapis en position « Groupée » sur ½ pointes			Position préparatoire à la tâche suivante
1-2-3-4	Prendre la position « grand-écart droit » au sol (hanches alignées) en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe Droite + la cuisse Gauche au sol. Les bras sont verticaux. Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol DEPART DE LA MUSIQUE AU COUP DE SIFFLET. Rester 4 temps	<b>2/ GRAND-ECART DROIT AU SOL</b> Buste vertical - Bras verticaux Droite	<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>Gestuelle tonique</li> <li>Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe droite</li> </ul>
5-6-7-8	Fermer les jambes et se redresser librement pour prendre une position debout			Position préparatoire à la tâche suivante

1234 5-6-7-8	Fléchir le buste pour prendre la position « Carpée », les mains sont placées aux hanches En restant dans la position « Carpée », effectuer un placement des bras dans le prolongement du dos, en faisant 1 rotation de poignet sur chaque compte. Le mouvement des mains et des doigts s'effectue « coudes longs » sans être tendus, rotation des poignets en dedans (vers l'intérieur), les doigts sont déliés sans tension (1 compte par rotation de poignet).	<b>3/ POSITION CARPEE DEBOUT</b> Fermetures et variations de la position des bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien de l'angle de 90°</li> <li>• Jambes et bras tendus</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>
1	Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps			
2	Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps			
3	Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps			
4	Rester dans la position «Carpée», bras tendus dans le prolongement du corps			
5	Rester dans la position « carpée » en plaçant les appuis en «coupe-coupe»			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>
6	Rester dans la position Carpée en plaçant les appuis en «balloon »			
7-8	Fléchir au maximum le buste sur les jambes avec la tête le regard vers les jambes (placer les appuis derrière les chevilles comme pour une préparation d'appuis en poussée Barracuda).			Position préparatoire à la tâche suivante
1	Effectuer une « Poussée Barracuda » à sec, départ pieds au sol et arrivée sur ½ pointes (le mouvement des appuis se termine avec les poignets cassés, paumes vers le plafond et les doigts vers l'intérieur.)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> </ul>
2	Rester			
3-4-5-6	Plier les jambes pour prendre la position « Assise »			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement continu</li> <li>• Haut du corps « libéré »</li> </ul>
7-8	Plier les 2 genoux en prenant la position assise sur l'arrière des fessiers avec les mains derrière les cuisses			Position préparatoire à la tâche suivante
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	<b>4/ Equilibre fessier</b> Bras tendus à l'horizontale - 6 ciseaux de bras et jambes et tendues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos Tonique et étiré</li> <li>• Jambes et bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonicité du corps</li> </ul>
2	Allonger le dos : des fessiers jusqu'à la nuque, en particulier la partie lombaire. Le dos est solide. Alignement du dos dans une diagonale arrière lisible.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors de l'extension des jambes et durant les ciseaux, les genoux ne descendent pas</li> </ul>
3	Rester en plaçant les bras horizontaux			
4	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			
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			
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			
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			
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			
1	Ouvrir les jambes au maximum sur les côtés, avec bras tendus horizontaux dans la position « Ouverture faciale » (orienter les genoux vers le plafond pour favoriser l'extension des jambes, chercher à aligner les genoux, les cuisses et le bassin).	<b>5/ Ouverture faciale bras horizontaux</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>• Gestuelle tonique</li> <li>• Chercher à décoller les talons du sol</li> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>
2	Rester			
3	Pieds flex			
4	Pieds pointes			
5	Fléchir le buste entre les jambes	<b>6/ Ecrasement facial</b>		
678	Rester (les genoux doivent être orientés vers le plafond pour améliorer l'extension des jambes)			
1-2	Basculer le bassin vers l'avant pour prendre la position « A plat ventre » avec une fermeture des jambes simultanée			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Jambes toniques</li> </ul>
3-4	Prendre la position « Groupée » sur ½ pointes, en s'aidant de la repousse des bras			Position préparatoire à la tâche suivante

5 6 et 7 Et 8 Et 1 et 2 3 4 5 6	<p>Sauter avec les 2 jambes serrées et les 2 bras tendus dans le prolongement du corps (bras verticaux). Revenir au sol en position « Debout », bras verticaux</p> <p>Les sauts qui suivent représentent une croix. Garder le corps vertical et les mains aux hanches.</p> <p>Effectuer un petit saut vers l'avant</p> <p>Revenir au centre</p> <p>Effectuer un petit saut vers la Droite</p> <p>Revenir au centre</p> <p>Effectuer un petit saut vers l'arrière</p> <p>Revenir au centre</p> <p>Effectuer un petit saut vers la Gauche</p> <p>Revenir au centre</p> <p>Rester dans la position « Debout », mains aux hanches</p> <p>Fléchir les 2 jambes pour se préparer à sauter</p> <p>Sauter avec les 2 jambes + les 2 bras tendus et écartés</p> <p>Revenir au sol en position « Groupée »</p>	<p><b>7/ Sauts verticaux</b> départ et réception 2 pieds.</p> 	<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>Gestuelle très tonique</li> <li>Jambes toniques (jambes tendues serrées – sauf précision contraire)</li> <li>Repousse du sol</li> <li>Rebonds avec les mains aux hanches</li> </ul>
7 8	<p>Prendre la position « Groupée » sur ½ pointes mains au sol</p> <p>Rester</p>			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Tendre les jambes en restant sur ½ pointes</p> <p>Rester</p> <p>Revenir à la position « Groupé » sur ½ pointes</p> <p>Rester</p> <p>Tendre les jambes en restant sur ½ pointes</p> <p>Rester</p> <p>Poser les jambes avec les talons au sol</p> <p>Rester</p>	<p><b>8/ FERMETURE TRONC/JAMBES</b> <b>SUR AXE VERTICALE</b></p> 	<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>Gestuelle tonique</li> <li>Chercher une fermeture maximale avec le visage contre les jambes</li> </ul>
1 2 3 4	<p>Faire un battement arrière avec la jambe Droite, en maintenant le buste le + proche de la jambe de terre</p> <p>Rassembler les jambes en position « Fermeture tronc/jambes »</p> <p>Faire un battement arrière avec la jambe Gauche, en maintenant le buste le + proche de la jambe de terre</p> <p>Rassembler les jambes en position « Fermeture tronc/jambes »</p>	<p><b>9/ Battements « Pitch »</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues</li> <li>Corps fermé le + possible sur jambe de terre</li> <li>Appui des mains au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle très tonique</li> <li>Solidité de la jambe de terre</li> </ul>
5 6 7 8	<p>Se redresser pour prendre une position debout avec les jambes légèrement fléchies</p> <p>Plier le genou Droit et commencer à dérouler le dos avec une énergie « continue »</p> <p>Plier le genou Gauche et continuer à dérouler le dos avec une énergie « continue »</p> <p>Rassembler les jambes et terminer le déroulé du dos avec une énergie « continue »</p> <p>Rester en position « Debout » avec les jambes légèrement fléchies. Les bras sont libres.</p>	 <p>Droite</p> <p>Gauche</p>		Position préparatoire à la tâche suivante
1 2 et 3 4 5 et 6 7 8	<p>Exécuter un retiré jambe Droite dans l'axe, avec pied Gauche sur ½ pointe, coordination avec les bras verticaux</p> <p>La cuisse Droite est horizontale avec gros orteil dans genou Gauche tout en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale.</p> <p>Marcher vers la diagonale Droite avec le pied Droit devant</p> <p>Marcher vers la diagonale Droite avec ramenant le pied Gauche contre le pied Droit</p> <p>Marcher vers la diagonale Droite avec le pied Droit devant</p> <p>Sur les 3 pas, faire une ouverture avec les bras qui reviennent vers les cuisses.</p> <p>Exécuter un retiré jambe Gauche dans l'axe, avec pied Droit sur ½ pointe</p> <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> <p>Marcher vers la diagonale Gauche avec le pied Gauche devant</p> <p>Marcher vers la diagonale Gauche avec ramenant le pied Droit contre le pied Gauche</p> <p>Marcher vers la diagonale Gauche avec le pied Gauche devant</p> <p>Sur les 3 pas, faire une ouverture avec les bras qui reviennent vers les cuisses.</p> <p>Rassembler les jambes en montant sur ½ pointes, bras collés aux cuisses</p> <p>Revenir dans la position « Debout », bras collés aux cuisses</p>	<p><b>10/ RETIRES SUR ½ POINTE DANS L'AXE</b> Pas chassés. Coordination avec bras verticaux.</p>  <p>Droite</p> <p>Gauche</p>	<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>Gestuelle très tonique</li> <li>Repousse sur les ½ pointes le + haut possible</li> <li>Déplacement dans les diagonales</li> <li>Le mouvement est « continu ».</li> </ul>

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7	Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout Rester Effectuer un petit rond de jambe Droite en l'air (sens libre) pour revenir dans la position « Ballet Leg » debout Effectuer un petit rond de jambe Droite en l'air (sens libre) pour revenir dans la position « Ballet Leg » debout Rassembler la jambe Droite Rester Effectuer un retiré avec la jambe Droite Rassembler la jambe Droite Développer la jambe gauche en position « Ballet Leg » debout Rester Effectuer un petit rond de jambe gauche en l'air (sens libre) pour revenir dans la position « Ballet Leg » debout Effectuer un petit rond de jambe gauche en l'air (sens libre) pour revenir dans la position « Ballet Leg » debout Rassembler la jambe gauche Rester Effectuer un retiré avec la jambe gauche	<b>11/ Ballet leg debout - ronds de jambes en l'air - sens de rotation libre - bras horizontaux</b>  Droite   <b>11bis/ Ballet leg debout - ronds de jambes en l'air - sens de rotation libre - bras horizontaux</b>  Gauche 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verticalité</li> <li>Jambe de terre tendue</li> <li>Placement des bras libres</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 rétropédalage, réalisé en dedans ou en dehors</li> </ul>
8 1 2	Rassembler la jambe gauche et commencer à s'allonger sur le dos (jambes pliées) Rester dans la position « Allongée sur le dos » avec les jambes pliées Placer les 2 bras pliés au niveau de la tête			Position préparatoire à la tâche suivante
3456	Prendre la position « Pont », en appuyant sur les bras, en poussant sur les pieds et en montant le bassin			
781 234	Rester dans la position « Pont » avec les bras et les jambes tendues, les pieds serrés	<b>12/ PONT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues, pieds serrés</li> <li>Bras tendus</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>
5678	S'allonger sur le dos en en pliant les 2 bras et les 2 jambes. Il faut enrouler le dos pour le poser au sol			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2 et 3 4 5 6 et 7 8	Tendre la jambe Droite en position Ballet Leg en prenant simultanément la position « Pré Pont » Rester Prendre la position « Voilier Droit » Revenir en « Ballet Leg Droit » Pousser la jambe Droite tendue pour arriver les 2 genoux alignés Prendre la position Ballet Leg Droit Rester Prendre la position « Voilier Droit » Revenir en ballet-leg droit Revenir en pré-pont	<b>13/ Ballet leg en position « pré-pont »</b>  Droite 	<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>Gestuelle très tonique</li> <li>Jambes tendues</li> <li>La cuisse des voiliers et des Ballet Leg doit être à la verticale</li> </ul>
1 2 et 3 4 5 6 et 7 8	Tendre la jambe Gauche en position Ballet Leg en prenant simultanément la position « Pré Pont » Rester Prendre la position « Voilier Gauche » Revenir en « Ballet Leg Gauche » Pousser la jambe Gauche tendue pour arriver les 2 genoux alignés Prendre la position Ballet Leg Gauche Rester Prendre la position « Voilier Gauche » Revenir en ballet-leg Gauche Revenir en pré-pont	<b>13bis/ Ballet leg en position « pré-pont »</b>  Gauche 		
1234	Prendre une position allongée sur le dos, pieds flex et les bras dans le prolongement du corps			Mouvement continu
5678	Prendre la position « Carpée » en redressant le buste à la verticale tout en ouvrant les bras sur les côtés, pointes de pieds étirées			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2	Prendre la position « Grand écart Gauche », hanches alignées, en balayant la jambe Droite Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. Rester	Gauche → 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues, pointes étirées</li> <li>Pli fessier jambe Gauche + cuisse Droite en contact avec le sol mini</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>
3-4 5-6 8	Rester dans la position « Grand écart Gauche au sol » tout en plaçant les bras en position « Couronne » au-dessus de la tête Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol.	<b>14/ POSITION GRAND-ECART GAUCHE AU SOL</b> <b>BUSTE VERTICAL – BRAS COURONNE</b>  Gauche → 		
1 2	Rassembler la jambe Droite pour prendre la position « Carpée » Rester			Position préparatoire à la tâche suivante

3	Prendre la position « Grand écart Droit au sol » avec les hanches 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>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>Tonicité du corps</li> <li>Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Droite</li> </ul>
4 5-6 7-8	Rester dans la position « Grand écart Droit au sol » avec les hanches alignées Rester dans la position « Grand écart Droit au sol » tout en plaçant les bras en position « Couronne » au-dessus de la tête. Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol.	<b>15/ Grand-Ecart Droit au sol</b> <b>Buste vertical – Bras couronne</b> 		
1-2-3-4 5	Se redresser librement pour prendre une position debout Rester			Position préparatoire à la tâche suivante
6 et 7	Faire une course de 3 pas en avant (1 pas par repère de compte)			<ul style="list-style-type: none"> <li>Haut du corps « libéré »</li> </ul>
8	Faire un saut vers l'avant en rassemblant les 2 jambes (poursuivre la course). Prendre une position debout jambes pliées			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2	Sauter en élevant simultanément les 2 jambes Revenir dans la position « debout jambes pliées »	<b>16/ Saut Grand-Ecart (jambe au choix)</b> <b>Départ sur 2 pieds. Réception sur 2 pieds</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buste droit</li> <li>Jambes tendues avec ouverture maximum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordination</li> <li>Pieds décollés du sol</li> <li>Gestuelle très tonique</li> </ul>
3	Rester dans la position « Debout jambes pliées »			Position préparatoire à la tâche suivante
4	Tendre les jambes pour prendre la position « Debout »			
5 et 6 7 et 8	<b>Pas libres avec mouvements de bras libres, en tournant vers la gauche.</b>	<b>17/ Pas libres avec mouvements de bras libres, en tournant vers la gauche</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energie « arrêtée » sur les jambes</li> <li>Energie « continue » sur les bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haut du corps libéré</li> <li>Coordination</li> <li>Communication avec le jury</li> </ul>
1-2 3-4	Prendre la position « Libre » de fin, face au jury Rester	<b>18/ Position libre face au jury (tenue 3 secondes)</b> 	<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>Présence</li> <li>Recherche de prolongement</li> </ul>