

<b>NIVEAU</b>	<b>SYNCHRO DECOUVERTE</b>
<b>EPREUVE</b>	<b>PARCOURS A SEC</b>

Ce parcours comporte 22 tâches dont 5 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 :**

- **Evaluation 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

Les 2 évaluateurs en global, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale.

- **Evaluation Fondamentale :** Les 5 tâches fondamentales sont les tâches **1, 4, 8, 13, 16 (en rouge, soulignées et surlignées en gris)**. Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 5 TACHES.

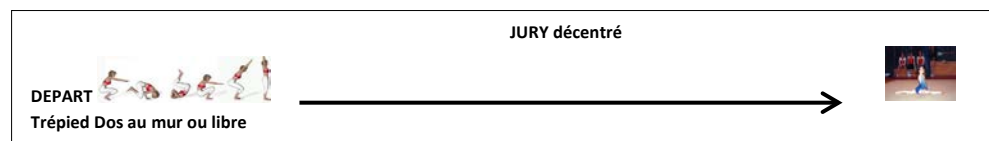
Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS effectue les 5 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors l'évaluation peut être acquise.




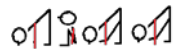


Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale





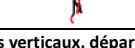


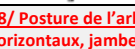

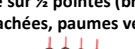



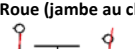

**ATTENTION VIGILANCE «Δ» :** Ce signe distinctif fait référence à une vigilance sur l'aspect sécuritaire. Les tâches qui seront accompagnées de ce signe «Δ», doivent être réalisées sous l'œil de l'encadrant.

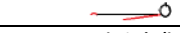
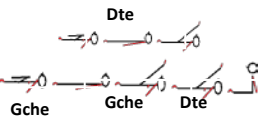













*Chorégraphie : Maeva Morineau/Sylvie Neuville/Laure Oby - Montage musical : « Cada Vez » de Salomé de Bahia- Durée 1'09 - Vidéo de référence : Estel-Anaïs Hubaud - Les vidéos et séquences musicales seront en téléchargement sur le site de la FFN.*

Tracé du parcours : à titre indicatif :



DESCRIPTIF	TACHES	CRITERE DE REUSSITE	CONSEIL
Position de départ (hors musique) 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.	<b>1/ Trépied</b>  Tenu 5 secondes minimum (possible proche d'un mur ; aide possible pour placer les pieds). Placement profil gauche au jury	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement du corps à la verticale</li> <li>• Maintien du placement des appuis</li> <li>• Position tenue 5 secondes sans aucun contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A effectuer obligatoirement sur un tapis «Δ»</li> <li>• Contrôle de la position</li> <li>• Un 2ème essai pourra être accordé</li> </ul>
Se placer hors musique en dehors du tapis (si la nageuse réalise le trépied proche d'un mur, elle doit se déplacer et se positionner en position groupée sur ½ pointes) Placement profil gauche par rapport au jury			Position préparatoire à la tâche suivante
Rentrer la tête pour poser les épaules	<b>2/ Roulade avant</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler dans l'axe en enroulant le dos</li> <li>• Arriver sur les pieds sans poser les mains au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A effectuer obligatoirement sur un tapis «Δ»</li> <li>• Gestuelle tonique</li> </ul>
1-2 Se redresser librement Prendre la position « Départ » de manière énergique. DEPART DE LA MUSIQUE AU COUP DE SIFFLET			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication avec le jury</li> <li>• Contrôle de la position « Départ »</li> </ul>
3-4 Prendre une position « Fermeture tronç-jambes » avec les mains au sol 5 Marche avant tendue avec pied Droit en fléchissant le buste sur jambe Droite 6 Marche avant tendue avec pied Gauche en fléchissant le buste sur jambe Gauche 7 Grouper en rassemblant les jambes 8 Tendre les jambes en gardant le buste le + proche des jambes 1 Marche avant tendue avec pied Droit en fléchissant le buste sur jambe Droite 2 Marche avant tendue avec pied Gauche en fléchissant le buste sur jambe Gauche 3 Grouper en rassemblant les jambes 4 Tendre les jambes en gardant le buste le + proche des jambes 5 Grouper en rassemblant les jambes	<b>3/ Marche « poule »</b> Sur 2 pas (alternée avec groupé/tendu) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche jambes tendues</li> <li>• Grouper avec les fesses les plus proches des talons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique sur la marche</li> <li>• Chercher à poser le talon du pied avant au niveau des orteils du pied arrière (petits pas)</li> </ul>
6 Prendre la position « Carpée » bras tendus, doigts en extension posés sur les côtés. 7-8 Rester			Position préparatoire à la tâche suivante
1 Pieds flex 2 Pieds pointes 3 Pieds flex 4 Pieds pointes	<b>4/ Position carpée</b> Travail des pieds 	<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>• Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées)</li> <li>• Chercher à décoller les talons du sol</li> </ul>

5 678	Pieds flex Dérouler les pieds pour arriver en pointes			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>
1 234	Fléchir le buste sur les jambes en passant les bras sur les côtés pour poser la paume des mains au sol Rester (le dos peut être rond)	<b>5/ Fermeture tronc/jambes (paumes des mains au sol)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tête la + proche des genoux</li> <li>• Genoux en contact avec le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chercher une fermeture maximale avec le visage très près des jambes</li> </ul>
5 6	Ouvrir les jambes au maximum sur les côtés, avec bras tendus et doigts en extension posés sur les côtés Rester	<b>6/ Ouverture faciale</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos droit</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> </ul>
7 8	Prendre la position « Groupée » sur ½ pointes, en s'aidant de la repousse des bras Rester			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2	Sauter avec les 2 jambes serrées et les 2 bras tendus dans le prolongement du corps (bras verticaux) Revenir au sol en gardant les 2 bras verticaux (la réception du saut ne doit pas se faire sur pieds plats)	<b>7/ Saut vertical (bras verticaux, départ 2 pieds, réception 2 pieds)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epaulés et hanches alignées</li> <li>• Impulsion avec les pieds serrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique</li> <li>• Jambes toniques (jambes tendues serrées, pointes de pieds étirées)</li> </ul>
3 4	Rester dans la position « Debout » en plaçant les 2 bras tendus horizontaux Rester			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticalité</li> </ul> Position préparatoire à la tâche suivante
5 678	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 Rester	<b>8/ Posture de l'arbre (bras horizontaux, jambe au choix)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement du bassin + tronc + tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherche d'allongement, d'ouverture et de légèreté</li> </ul>
1 2 3 4	Marche avant jambe Droite tendue sur ½ pointe, en effectuant simultanément 1 mouvement d'antéimpulsion avec les 2 bras tendus (mains attachées paumes vers le haut) IDEM avec la jambe Gauche IDEM avec la jambe Droite IDEM avec la jambe Gauche	<b>9/ Marche tendue sur ½ pointes (bras en antéimpulsion, mains attachées, paumes vers le haut)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epaulés et hanches alignées</li> <li>• Impulsion avec les pieds serrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestuelle tonique (1 mouvement de bras par pas)</li> </ul>
5 6 7 et 8	Baisser les jambes tendues au sol et placer les mains aux hanches Lever les jambes sur ½ pointes en gardant les mains aux hanches Baisser les jambes tendues au sol en gardant les mains aux hanches Lever les jambes sur ½ pointes en gardant les mains aux hanches Baisser les jambes tendues au sol en gardant les mains aux hanches	<b>10/ Levé/baissé rapide sur 1/2 pointes (mains aux hanches)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticalité</li> <li>• Repousse du sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repousse sur la ½ pointe la + haute possible</li> </ul>
1 à 6	Partir en position « Fente avant » jambe au choix avec les bras le long des oreilles Lancer les jambes l'une après l'autre pour décrire un arc de cercle. Les jambes doivent passer par l'axe vertical (elles sont tendues et écartées). Poursuivre l'arc de cercle afin d'arriver dans la position « Debout » identique à celle d'avant la « Fente avant ».	<b>11/ Roue (jambe au choix)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus</li> <li>• Passage des jambes sur l'axe vertical</li> <li>• Epaulés et mains alignées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation libre des 6 temps</li> <li>• Coordination pieds/mains</li> <li>• «Δ»</li> </ul>
7-8	S'allonger sur le dos avec un mouvement de déroulé du dos pour arriver dans la position allongée sur le dos avec les 2 jambes plées			Position préparatoire à la tâche suivante
1-2 3456	Prendre la position « Pré Pont » avec un mouvement d'enroulé du dos (soulever toute la colonne vertébrale en commençant par le coccyx et en s'appuyant sur les pieds). Rester	<b>12/ Pré pont (bras tendus au sol, mains à plat proche des pieds. Pieds placés à largeur du bassin)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement pieds + genoux</li> <li>• Alignement en diagonale épaules + bassin + genoux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapprocher les talons du bassin</li> <li>• Le bassin est suspendu comme un pont, les pieds et les épaules sont les piliers de ce pont</li> </ul>
7-8	S'allonger sur le dos avec un mouvement de déroulé du dos pour arriver dans la position allongée sur le dos (aligner ses segments, extension maximum du corps, conscience des extrémités et de la partie lombaire).			
1 2 3 4 5 6 78	Prendre la position Voilier jambe droite Prendre la position Ballet Leg jambe droite Prendre la position Voilier jambe gauche en posant la jambe ballet-leg Prendre la position Ballet Leg jambe gauche Prendre la position Voilier jambe droite en posant la jambe ballet-leg Prendre la position « Ballet Leg » jambe droite Rester	<b>13/ Ballet leg (respect de l'angle de 90° entre les 2 jambes)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale</li> <li>• Jambe de sol tendue, pointe étirée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chercher à décoller les talons du sol</li> <li>• Gestuelle très tonique</li> <li>• Mains posées au sol, placement libre sans aller au-delà du 90°</li> <li>• Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées)</li> </ul>
1 et 2 et 3 et 4 et	Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol	<b>14/ Décollement des fesses</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien de l'extension de la jambe « Ballet Leg »</li> <li>• Effectuer 4 décollés de fesses du sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées)</li> <li>• Chercher à garder la jambe Droite tendue sur l'axe vertical</li> </ul>

5 6	Rassembler la jambe Droite tendue pour arriver dans la position « Allongée sur le dos » Rester			Position préparatoire à la tâche suivante
7 8 1 2 3 4 5 6 7-8 12	Plier la jambe Droite en amenant le genou le + proche de la poitrine Rassembler la jambe Droite vers le sol en gardant les talons décollés Faire un battement avec la jambe Droite en gardant le dos en contact avec le sol Rassembler les jambes au sol (jambes tendues) Plier la jambe Gauche en amenant le genou le + proche de la poitrine Rassembler la jambe Gauche vers le sol en gardant les talons décollés Faire un battement avec la jambe Gauche en gardant le dos en contact avec le sol Descendre la jambe Gauche tendue tout en effectuant un battement avec la jambe Droite tendue Rassembler les jambes en redressant le buste pour arriver dans la position Carpée Rester en position Carpée	<b>15/ Battements enchaînés (bras posés au sol)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien des jambes tendues sur les battements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle tonique</li> <li>Jambes toniques</li> <li>Les battements doivent chercher à aller toucher la tête en gardant tout le corps en contact avec le sol</li> <li>Tonicité du corps</li> </ul>
3-4	Prendre une position assise (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
5-6	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 pour prendre une position équilibre fessier (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>Les avant-bras s'entrecroisent derrière les cuisses pour les garder proches des cuisses. L'allongement des jambes n'est possible que si les cuisses restent près du ventre durant l'extension des jambes</li> </ul>
7 à 2	Rester en plaçant les bras horizontaux les jambes sont tendues, les pieds serrés.	<b>16/ Equilibre fessier (jambes tendues, pieds serrés, bras horizontaux)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dos tonique, étiré</li> <li>Position tenue 4 comptes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> </ul>
3 4	Poser les jambes tendues au sol en maintenant le dos droit pour arriver dans la position « Carpée »			Position préparatoire à la tâche suivante
5 5 à 8	Prendre la position « Gainage côté » en réalisant ¼ tour vers la Gauche et en plaçant le bras Droit sur l'axe vertical (face au jury) Rester	<b>17/ Gainage costal (bras droit vertical)</b> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> <li>Les pieds pointés sont l'un sur l'autre</li> </ul>
1 2	Prendre la position « Gainage ventre » en réalisant ¼ tour (poursuivre dans le sens de rotation) Rester	<b>18/ Gainage ventral</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement du corps</li> <li>Bras tendus</li> </ul>	
3 4	Plier les genoux pour prendre la position « groupée » mains en contact avec le sol Rester			
5 6 à 2	Prendre la position « Grand écart Gauche au sol » avec les hanches alignées (placement des genoux exigé: genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol). Rester	<b>19/ Grand-écart gauche (bras sur les côtés avec appui au sol)</b> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> <li>Chercher à poser au sol le pli fessier de la jambe avant + la cuisse arrière</li> </ul>
3-4-5-6	Effectuer une rotation du corps (1/2 tour) en appui avec les bras au sol pour changer de jambe		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues</li> <li>Pointes étirées</li> <li>Buste vertical</li> </ul>	
7 8 à 4	Prendre la position « Grand écart Droit au sol » avec les hanches alignées (placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol). Rester	<b>20/ Grand-Ecart droit (bras sur les côtés avec appui au sol)</b> 		
5 à 2	Se redresser librement pour prendre la position debout. Les nageuses peuvent effectuer des mouvements avec le buste, les bras et les jambes.			<ul style="list-style-type: none"> <li>Chercher à libérer le haut du corps (pas de tension épaules et bras)</li> </ul>
3 et 4 5 et 6 7 1 et 2 3 et 4	Poids du corps sur jambe Droite, fesses à droite, pied Gauche légèrement levé Poids du corps sur jambe Gauche, fesses à gauche, pied Droit légèrement levé Poids du corps sur jambe Droite, fesses à droite, pied Gauche légèrement levé avec la pointe vers l'intérieur (en effectuant ¼ tour à gauche) IDEM en effectuant un ¼ tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Gauche IDEM en effectuant un ¼ tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Droite IDEM en effectuant un ¼ tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Gauche IDEM en effectuant un ¼ tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Droite	<b>21/ Pas de samba (jambes imposées et bras libres)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energie « arrêtée » sur les jambes</li> <li>Rotation du corps de 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haut du corps « libéré »</li> <li>Coordination</li> <li>Communication avec le jury</li> </ul>
5 6-7-8	Prendre la position « Libre » de fin, face au jury Rester	<b>22/ Position libre de fin (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>