

Pass'compétition - NATATION SYNCHRONISÉE

Préambule : ce ballet (parcours semi-libre en musique) 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'elles, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur, ...).

Conditions entraînant l'élimination : distance parcourue inférieure à 25m - arrêt excessif 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.

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité en musique. Le choix de la musique est libre, des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

Tenue de la nageuse : Le port des lunettes n'est pas autorisé, celui du pince nez est préconisé. La tenue est libre (maillot de ballet, ou maillot et bonnet blanc), des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être 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, sur une durée d'environ 10 secondes	Se présenter sur la plage en communiquant avec les spectateurs
	Se présenter aux spectateurs.			
2	Entrée dans l'eau	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds).	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	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.			
Transition	Enchaînement des tâches 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 deux, au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif.(c) 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 orientations différentes 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 orientations différentes, sur une distance d'environ 5 mètres	Se déplacer épaules hors de l'eau, dans deux orientations différentes avec mouvement expressif.
	Se déplacer en rétropédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c).			
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 sont valorisées 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 l'extension du corps sont valorisées 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	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 sont valorisées 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 et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
	Elever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.			
Transition	Libre			
9	Déplacement dorsal par la tête	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues. Distance d'environ 5 mètres	Se déplacer sur le dos par la tête. Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.			
Transition	Libre			
10	Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale)	Passer du plan horizontal au plan vertical. Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.	Corps "cambé", carapé" ou "groupé" 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.	Depuis une position proche de la position "cambée", carapé" ou "groupée"; s'immerger complètement jusqu'à disparition des pieds, pour atteindre une position proche de la position "verticale" tête en bas.
	S'immerger à partir d'une position corps carapé ou corps cambé, ou corps groupé pour aller en position "verticale" tête en bas.			
Transition	Libre			
11	Saluer	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2 secondes.	Salut d'un bras en se stabilisant avec au moins une épaule hors de l'eau.
	Conclure le ballet par un salut.			

- (a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.
- (b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.
- (c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.
- (d) Rétropédalage : mouvements alternatifs des membres inférieurs, épaules hors de l'eau.

La description des positions renvoie au manuel FINA.