

PROGRAMME ACQUISITION

La validation de l'épreuve « Propulsion » implique la validation de deux parties d'épreuve : propulsion « ballet » et propulsion « technique ».
La nageuse ayant validé une partie lors d'une compétition de socle, conserve cet acquis durant la saison en cours.

EPREUVE PROPULSION « BALLET »

Logique : L'objectif est de conduire les nageuses à démontrer lors de l'épreuve des types de propulsions adaptés à la chorégraphie (en solo, duo, équipe).

Le test de l'Ecole de Natation Française « Pass'Compétition » est repris pour cette épreuve en mettant l'accent sur des contraintes de propulsions spécifiques à la natation synchronisée.

Les propulsions entre les tâches restent libres. Toutefois, 5 propulsions différentes devront être introduites dans le parcours (pas d'obligation de placer une propulsion systématiquement entre chaque tâche). Aussi, la distance minimum à parcourir n'est pas de 25m (= distance du Pass'Compétition) mais de 37,50 m.

Evaluation :

Note globale : Avoir 5/10 de moyenne.

Note fondamentale : Avoir 5/10 sur chaque tâche.

Jury:

1 jury global : 3 juges minimum

1 jury fondamental : 3 juges minimum

Note Globale :

Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5 points.

1° Critères de composition :

Les 11 tâches du pass'compétition sont réussies et réalisées dans l'ordre, dans la continuité, et en musique.

Les juges disposeront d'une fiche synthétique des tâches pour rappel des tâches.

La note de 5/10 ne peut être attribuée dans les cas suivants :

- Une tâche non réalisée
- Non respect de l'ordre des tâches (l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée).

2° Critères d'exécution de l'ensemble du parcours :

- **Efficacité des propulsions** : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur), engagement du corps dans le déplacement (intentionnalité)
- **Etirement général** : étirement tout au long du parcours, de la tête aux pieds, jusqu'au bout des doigts.
- **Energie - Tonicité**
- **Hauteur générale**
- **Précision des positions** : Conformité aux règlements FINA ainsi qu'à la description des tâches du pass'compétition.

○ **Manière de se présenter, relation juges/spectateurs**

Note Fondamentale : Pas de tâches à valider mais 3 conditions permettent l'obtention de la note minimum de 5/10 exigée pour ce niveau :

▪ Les 3 conditions :

1. Réaliser la distance minimum 37,50m. Un repère visuel pour les juges et nageuses sera placé au 37,50M (le parcours peut être réalisé sur des modules de 12,5m).
2. Temps de réalisation du parcours inférieur ou égal à 2'30. (2 juges sur les 3 seront munis d'un chronomètre pour éviter autant que possible 2 personnes supplémentaires au chronométrage)
3. Utiliser au moins 5 propulsions différentes entre les tâches à l'exception des techniques présentes dans les tâches obligatoires : rétro- godille... .

Afin de faciliter l'identification des propulsions, chacune des 5 propulsions devra être réalisée sur une distance minimum d'environ 2m ou bien, sur au moins 3 mouvements complets ou cycles (ex 3 crawls, 3 brasses, 3 dos etc...). Les techniques hybrides sont également autorisées.

▪ La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5 points.

- 0 à 4,9 = niveau atteint inférieur aux objectifs minimums recherchés (non respect des 3 conditions décrite ci-dessus).
- 5 = objectifs minimums de référence atteints, c'est à dire satisfaire aux 3 conditions définies ci-dessus.
- 5,1 à 10 = objectifs atteints et avec possibilité d'optimiser jusqu'au PARFAIT (=10). Les juges pourront moduler leur note grâce aux critères suivants : distance parcourue supérieure à 37,50m, relation à la musique, faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution des tâches, richesse et originalité dans les choix de propulsions, recherche de la hauteur maximum pour communiquer (moins de bouillon possible, sauf intentionnel), orientations claires permettant de poursuivre la relation avec le public (importance de la communication, du regard), précision des techniques utilisées.

L'épreuve ne pourra être validée dans les cas suivants :

- Réalisation sans musique
- Appui sur le mur, ligne d'eau...

Le juge arbitre en informera le secrétariat. Une note de zéro/10 sera saisie dans l'applicatif sur une ligne réservée à ces conditions de non validation.

Tenue exigée des nageuses : sans lunettes et tenue libre (maillot de ballet/coiffe ou bonnet blanc; ou maillot noir/bonnet blanc ou coiffe).

Déroulement / organisation : les nageuses devront déposer leur CD audio à la sono à la demande du juge arbitre.

Descriptif :

Parcours propulsion - Cycle 1 "ACQUISITION"

Préambule : ce ballet (*parcours semi-libre en musique*) est constitué de l'enchaînement de 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, ...*).

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et en musique.

Conditions entraînant l'élimination : distance parcourue inférieure à **37,50m**. Arrêt excessif durant l'exécution du parcours. Appui sur le mur (à l'exception de la transition entre les tâches 2 et 3), le fond, les lignes 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.

Tenue de la nageuse : Le port des lunettes n'est pas autorisé. Celui, du pince nez est préconisé. La tenue est libre (*voir paragraphe ci-avant*).

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.	Présentation 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 (une poussée du mur en immersion est autorisée).			
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.			
	Enchaînement direct 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 ou les bras réalisant un mouvement expressif.
	Elever son corps et dégager un ou deux 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 deux 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 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 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 à partir de la surface . Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.	Corps cambré ou carpé ou groupé identifiable 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 cambrée, carpée ou groupée, s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position "verticale" tête en bas.
	S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré 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) Rétrépédalage : mouvements alternatifs des membres inférieurs.

***Lors des transitions libres, 5 propulsions différentes devront être utilisées par la nageuse dans la durée du parcours.**

La description des positions renvoie au manuel FINA. Toutefois la validation des tâches doit faire référence aux critères de réussite du Pass'Compétition.

PROGRAMME ACQUISITION

EPREUVE PROPULSION « TECHNIQUE »

Logique: 2 parcours de 50m comprenant 4 déplacements de bases différents sont proposés.

Tirage au sort d'un des parcours 15 jours au plus tard avant le début de la compétition. Chaque propulsion est à réaliser sur 12m50, les transitions sont libres et permettent une mise en place rapide pour la propulsion suivante.

Evaluation :

Note globale : Avoir 5/10 de moyenne

Note fondamentale : Avoir 5/10 sur chaque tâche

Jury:

1 jury global: 3 juges minimum

1 jury fondamental: 3 juges minimum

Note Globale :

- Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5 pts.
- Note sur les critères suivants :
 - o **Propulsions** : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur)
 - o **Positions** : précision et respect de la description FINA
 - o **Hauteur** : toutes les parties du corps en surface
 - o **Etirement général & énergie /tonicité**

Temps de réalisation du parcours : aucun temps n'est pour le moment imposé. Cette règle pourra évoluer en fonction des observations et des bilans d'épreuves.

Note Fondamentale :

- Chaque élément est noté sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5 pts par élément.
 - o 0 à 4,9 = niveau atteint inférieur aux objectifs minimums recherchés
 - o 5 = objectifs minimums de référence atteints
 - o 5,1 à 10 = objectifs atteints et optimisés, jusqu'à PARFAIT (=10)

Descriptif :

Parcours 1 :

12m50 canoë / **12m50 rétro** (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 12m50 torpille ventrale simultanée par la tête / **12m50 godille par les pieds**

Parcours 2 :

12m50 torpille dorsale par les pieds / 12m50 moulin à eau / **12m50 godille par la tête** / 12m50 torpille dorsale par la tête.

Les éléments évalués en note fondamentale (objectifs de référence) :

- **Rétro :**
 - o Dos droit = hanches/épaules alignés dans le plan frontal et horizontal
 - o Empilement vertical : bassin - cage thoracique- tête
 - o Hauteur minimum : épaules hors de l'eau
- **Godille pieds/ Torpille pieds/ Godille tête :**
 - o Pieds/Hanches/têtes en surface (droit à 2 immersions maximum de courte durée = max 3 secondes
 - o Jambes serrées en extension.

Tenue exigée des nageuses: maillot noir, bonnet blanc, port de lunettes autorisé.