

## PRECIS SUR LES HAUTEURS

*Suite au colloque, des précisions sont apportées quant au vocabulaire utilisé sur les hauteurs exigées dans le socle de formation.*

*Ceci concerne les épreuves techniques et de propulsions.*

*Vous y trouverez des images avec différentes hauteurs indiquées.*

*Les photos sont des images extraites de différentes situations, elles ne démontrent pas le niveau indiqué mais sont un support pour préciser le vocabulaire utilisé des « hauteurs ».*

*Ainsi, lorsque nous parlons d'une hauteur « mi-fesses » sur la poussée barracuda, il faut comprendre que la hauteur « mi fesses » est celle attendue par rapport à la surface de l'eau.*

*Vous retrouverez les hauteurs de :*

- ☐ *Sous genou(x)*
- ☐ *Mi genou(x)*
- ☐ *Genou dégagé*
- ☐ *Au dessus du (des) genou(x)*
- ☐ *Mi cuisse(s)*
- ☐ *2/3 de cuisse(s)*
- ☐ *Sous fesses*

- ☐ *Fesses visibles*
- ☐ *Mi fesses*
- ☐ *Haut des fessiers/bas du dos*
- ☐ *Hanches*

*Sur différentes familles de positions.*

## Les Poussées Barracuda

Mi-fesses

Haut des fessiers ou crête iliaque ou bas du dos, suivant où le juge cible son observation (face avant ou arrière du corps).

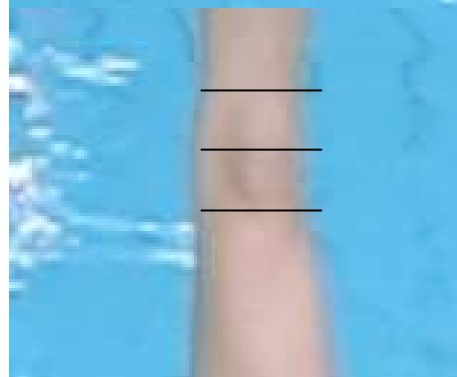
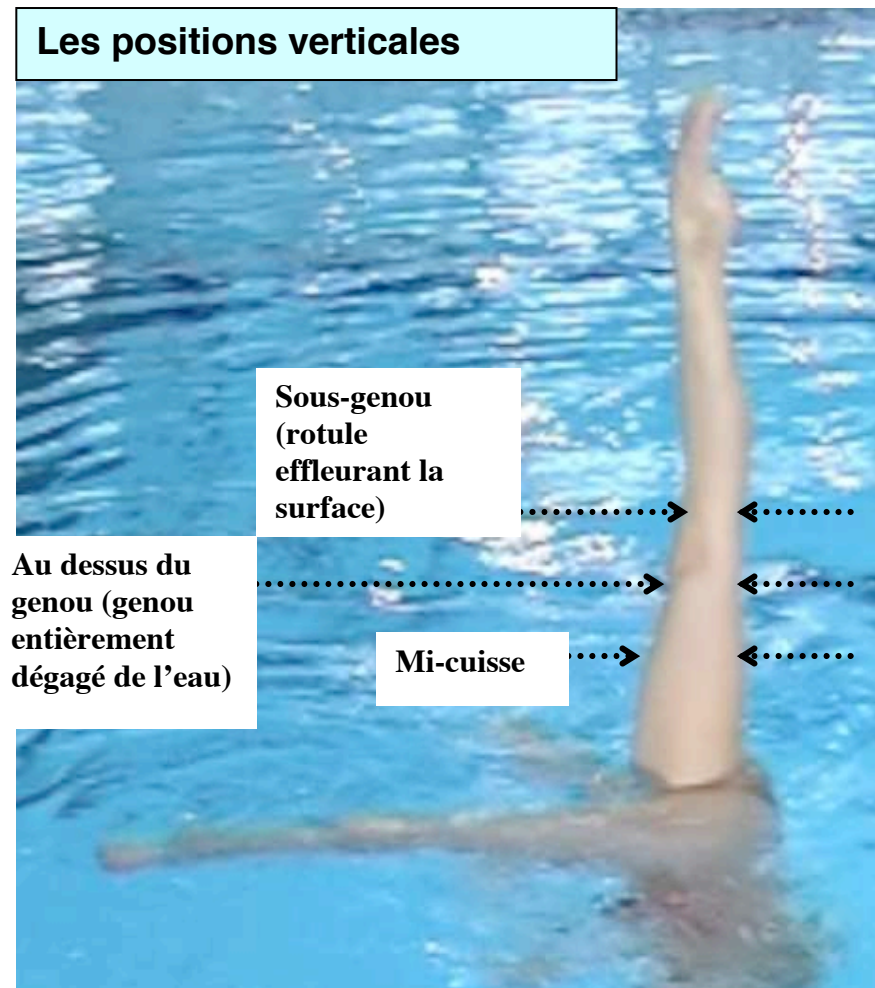
## Les positions jambes pliées

Genou dégagé de l'eau

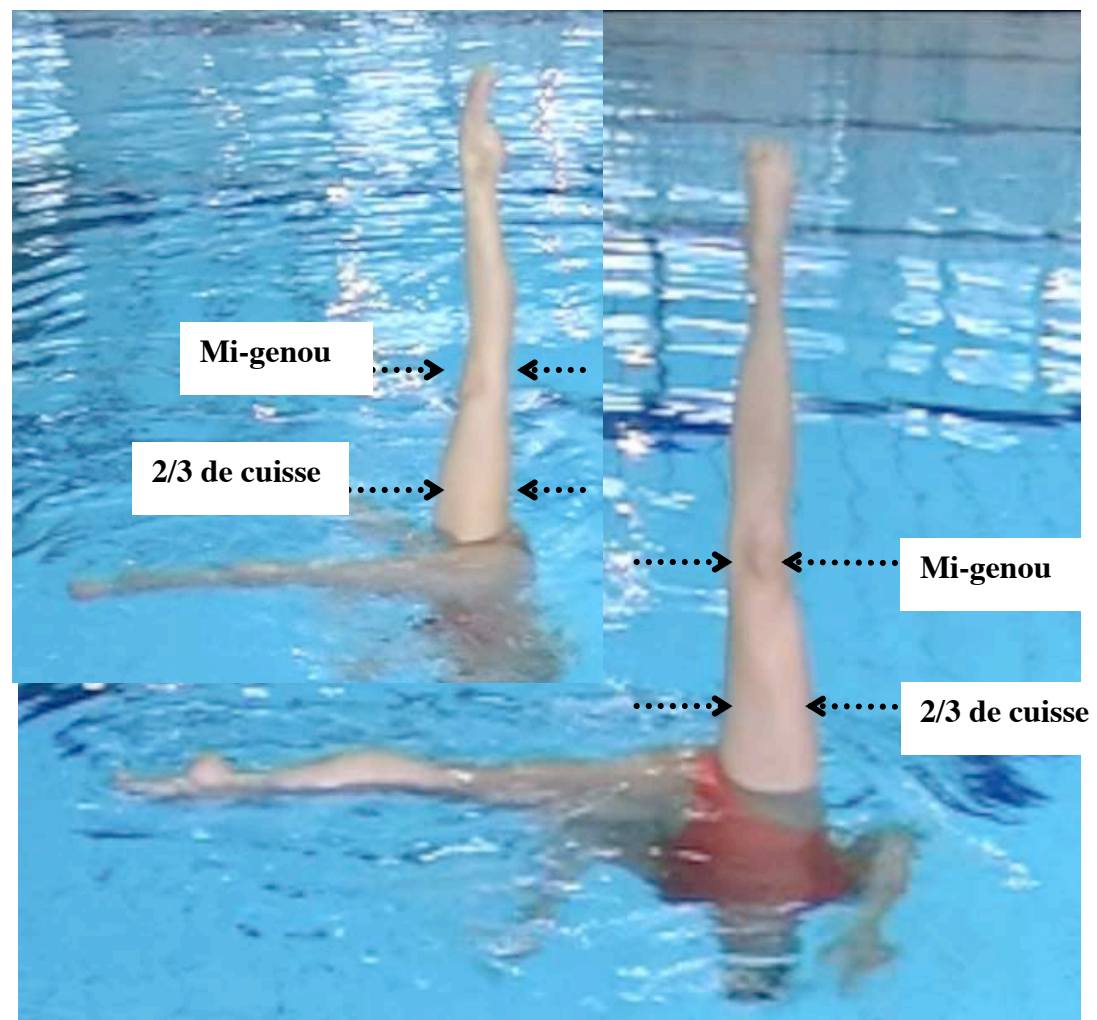
Genou dégagé de l'eau

Mi cuisse

## Les positions verticales

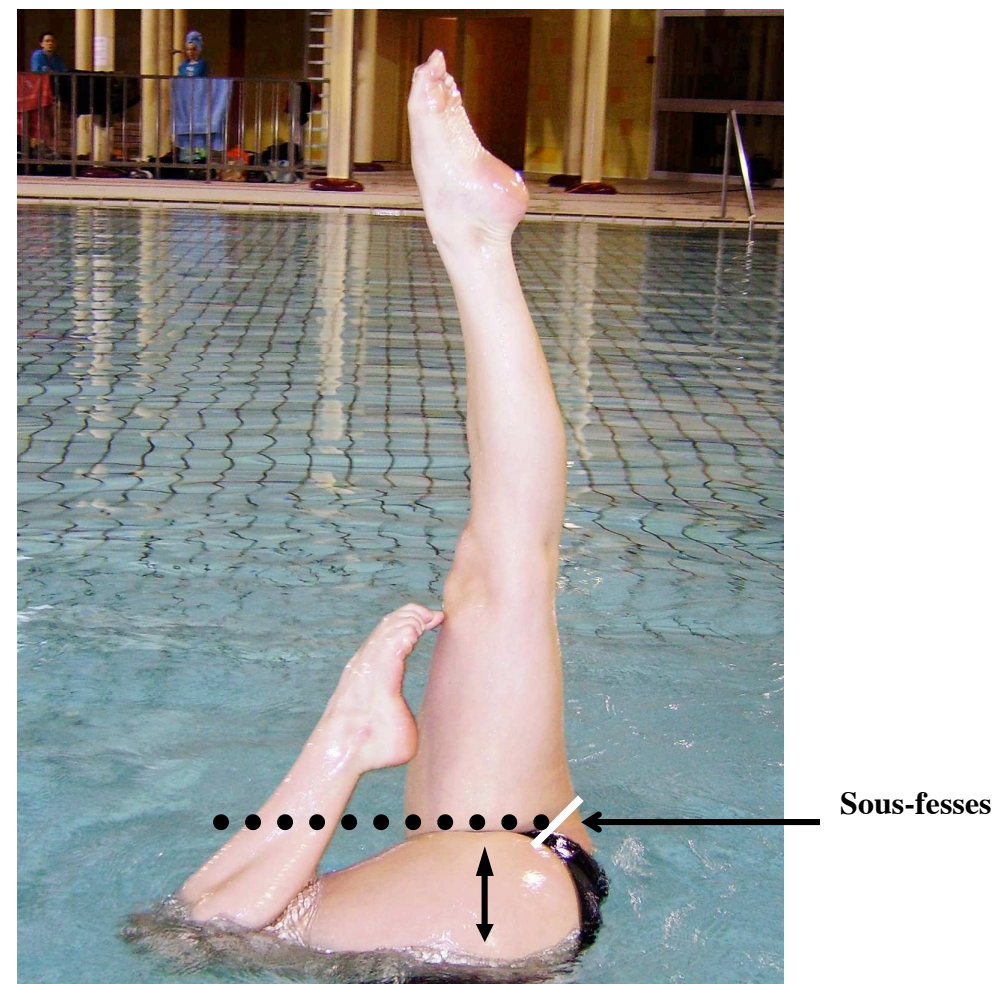


- Sous genou
- Mi genou
- Au dessus du genou





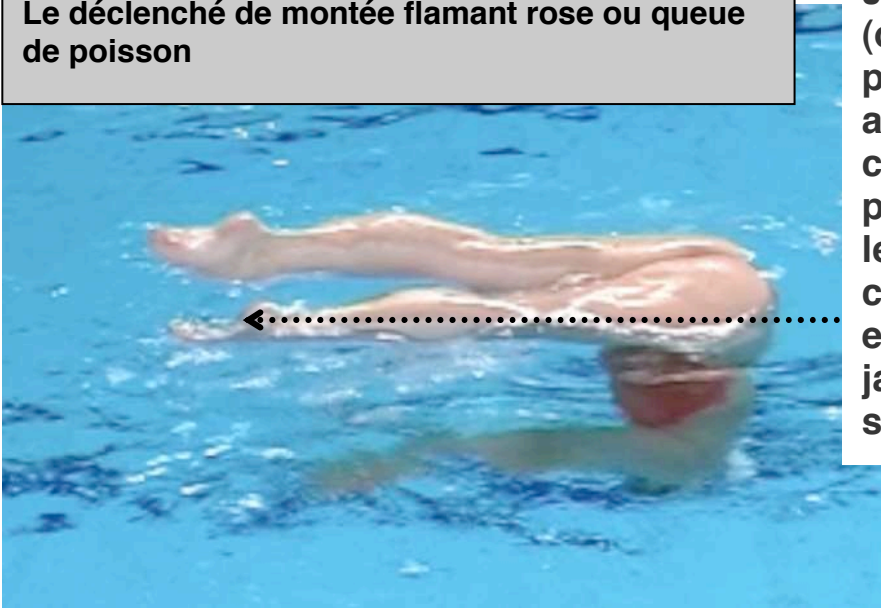
## Les positions verticales (suite)



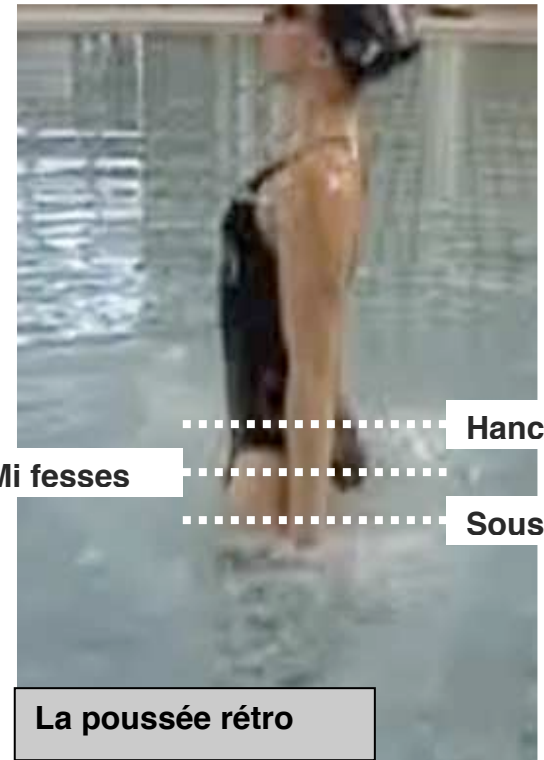
Fesses visibles, c'est-à-dire une partie des fessiers visibles au dessus de la surface (= strictement supérieur à sous fesses).  
Pour les positions en 1 jambe, c'est la fesse de la jambe pliée ou horizontale qui devra être visible.

## Les positions « particulières »

Le déclenché de montée flamant rose ou queue de poisson



Jambe en surface (observer une partie de la face arrière de la jambe concernée, et plus particulièrement les fessiers et la cuisse, émergée en surface) de la jambe immobile sur le déclenché.

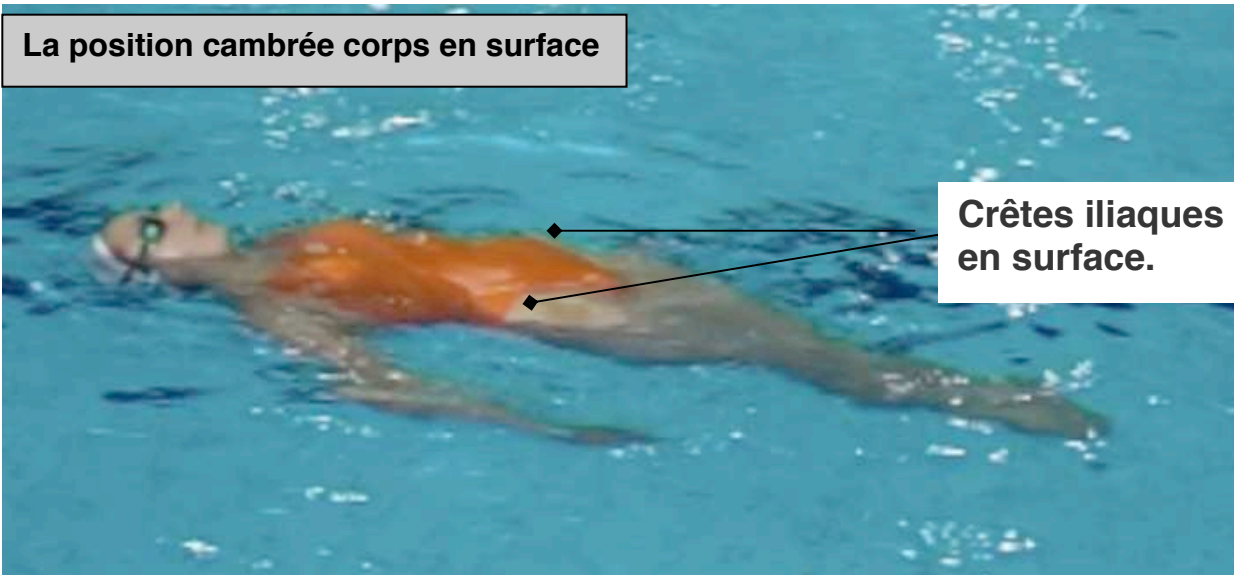


Hanches

Sous fesses

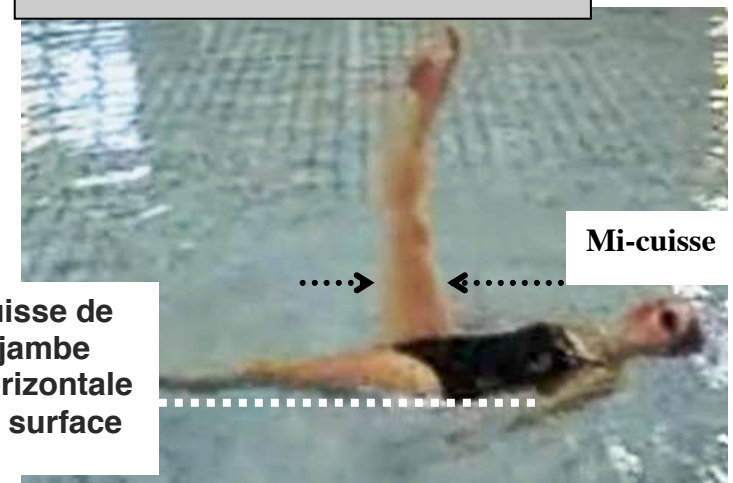
La poussée rétro

La position cambrée corps en surface



Crêtes iliaques en surface.

La position ballet leg



Mi-cuisse

Cuisse de la jambe horizontale en surface