

NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT
EPREUVE	PARCOURS A SEC

Ce parcours comporte 17 tâches dont 6 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 **5.5/10** pour valider

- **Note Fondamentale** : Les 6 tâches fondamentales sont les tâches 2, 5, 8, 9, 11, 13 (**en rouge, soulignés**). Le juge valide si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 6 TACHES.

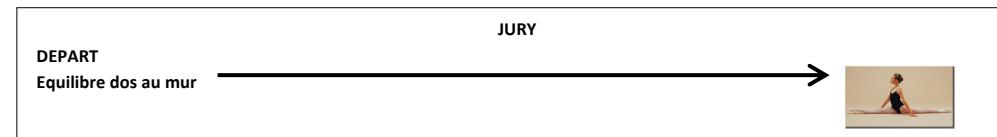
Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 6 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors la validation peut être acquise.

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 6 TACHES FONDAMENTALES.

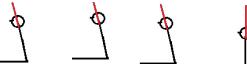
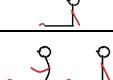
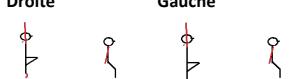
**ATTENTION VIGILANCE « Δ » : Ce signe distinctif fait référence à une vigilance sur l'aspect sécuritaire. Les tâches qui seront accompagnées de ce signe « Δ », doivent être réalisées sous l'œil de l'encadrant.**

**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, 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. Resserrer les jambes à l'équilibre, corps droit aligné, placement de la tête libre mais dans l'alignement du corps, position tenue 10 secondes 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 5 secondes minimum (aide possible qui tient les pieds) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement du corps à la verticale, jambes tendues</li> <li>• Bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A effectuer obligatoirement sur un tapis « Δ », Contrôle de la position</li> <li>• Le déplacement des mains durant l'A.T.R. est autorisé</li> <li>• Un 2<sup>ème</sup> essai pourra être donné</li> </ul>
1234	Se placer hors musique en dehors du tapis pour prendre une position groupée sur ½ pointes Placement profil gauche par rapport au jury			Position préparatoire à la tâche suivante
5-6 7-8	Prendre la position « grand-écart au sol » jambe au choix (hanches alignées) en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe avant. 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-écart au sol jambe au choix.</b> Buste vertical - Bras horizontaux <b>JAMBE AU CHOIX</b> 	<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>
1 2	Rassembler la jambe arrière tendue pour prendre une position « Carpée » Rester	<b>3/ Position Carpée au sol (bras tendus et horizontaux)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien de l'angle de 90°</li> <li>• Jambes tendues</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> <li>• Auto-grandissement du dos</li> </ul>

3-4 5678	Fléchir le buste pour prendre une oblique à 30° vers l'avant Rester Faire un à-coup vers l'avant avec le buste (bras à la verticale) Faire un à-coup vers l'avant avec le buste (bras à la verticale) Faire un à-coup vers l'avant avec le buste (bras à la verticale) Rester	4/ Fermeture en position « carpée »	• Jambes tendues • Dos droit (sauf à 7)	• Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) • Chercher à décoller les talons du sol Auto-grandissement du dos
5 6	Revenir en position « carpée » avec les mains proches des fesses Rester			
7 8	Plier les 2 bras vers l'avant en arrondissant le dos Revenir en position « carpée » avec les mains proches des fesses			
1 2 à 8	Fléchir le buste au maximum sur les jambes avec bras tendus et doigts en extension posés les côtés Rester Le fléchissement du buste doit se faire en essayant de garder le dos droit le plus loin possible. Il faut veiller à placer les bras et les mains de façon à ne pas gêner l'évaluation de la tâche. Possibilité de s'aider en tirant sur les chevilles	5/ Fermeture tronc/jambes	• Talons décollés du sol • Au minimum mais en contact avec les chevilles	
1 2	Ouvrir les jambes au maximum sur les côtés avec bras tendus et doigts en extension posés sur les côtés Rester	6/ Ouverture « faciale »	• Dos droit sur l'axe vertical • Arrière des genoux en contact avec le sol	
3 4	Se redresser en prenant une position groupée sur ½ pointes et en s'aidant de la repousse des bras Rester			Position préparatoire à la tâche suivante
5 6 7 8 1 2	Sauter avec les 2 jambes serrées et les 2 bras tendus dans le prolongement du corps (bras verticaux) Revenir en position groupée mains au sol Prendre une position « gainage ventral », bras tendus Rester Revenir en position groupée mains au sol Rester	7/ Saut de singe (départ 2 pieds et réception 2 pieds)	• 4 positions identifiables • Impulsion avec les pieds serrés	• Gestuelle tonique • Jambes tendues et serrées
3-4 5-6 7 à 2	Avancer sur les bras pour commencer à prendre la posture du « sphinx » Ajuster le placement des bras et du buste Rester	8/ Posture du « Sphinx »	• Bras tendus, nuque dégagée • Jambes tendues, pieds serrés	• Hanches légèrement soulevées • Gestuelle tonique • Jambes tendues et serrées pointes de pieds étirées • Position préparatoire à la tâche suivante • Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe du sol en ballet leg
3 4 5 6 7 8	Prendre une position « allongée sur le ventre » en plaçant les bras tendus dans le prolongement du corps Rester Effectuer une rotation longitudinale de 180° pour arriver dans la position « allongée » sur le dos en gardant les bras tendus dans le prolongement du corps Rester Lever une jambe au choix pour la prendre une position « ballet-leg », en plaçant simultanément les bras tendus sur le côté (entre l'alignement des épaules et les cuisses) Rester			
et 1 et 2 et 3 4	Prendre la position « Voilier », jambe libre Prendre la position « Ballet Leg », même jambe Prendre la position « Voilier », même jambe Prendre la position « Ballet Leg », même jambe Prendre la position « Voilier », même jambe Prendre la position « Ballet Leg », même jambe Rester	9/ Ballet leg vélodrome Jambe libre. Jambe de sol tendue (l'arrière du genou en contact avec le sol)	• Les 3 « ballets-leg » avec la jambe tendue à la verticale • Jambe de sol tendue	• Gestuelle très tonique • Jambes toniques (jambes tendues, pointes de pieds étirées) • Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe du sol
5 à 8	Se redresser librement jusqu'à la position debout en gardant les jambes légèrement fléchies			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2 3 4	Exécuter un retiré jambe Droite dans l'axe, avec pied Gauche sur ½ pointe, coordination avec les bras verticaux La cuisse Droite est horizontale avec gros orteil dans genou Gauche tout en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale Rester Revenir avec les 2 pieds serrés au sol, jambes légèrement fléchies tout en ramenant les bras tendus proches des cuisses Exécuter un retiré jambe Gauche dans l'axe, avec pied Droit sur ½ pointe La cuisse Gauche est horizontale avec gros orteil dans genou Droit tout en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale. Rester Revenir avec les 2 pieds serrés au sol, jambes légèrement fléchies tout en ramenant les bras tendus proches des cuisses	10/ Retirés sur ½ pointe dans l'axe (action des bras verticaux)	• Repousse du sol sur les ½ pointes • Verticalité	• Gestuelle très tonique • Repousse sur les ½ pointes le + haut possible • A effectuer sur place de préférence
5 6	Tendre les 2 jambes pour prendre la position « debout » Rester			Position préparatoire à la tâche suivante

