

NIVEAU EPREUVE	SYNCHRO D'ARGENT 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.

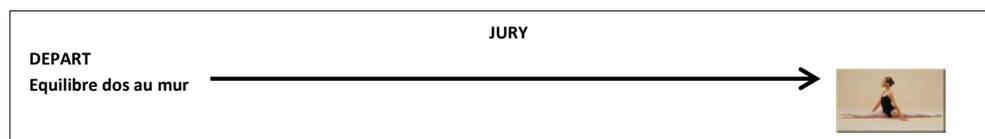
#### Evaluation :

- 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 **5/10** 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>
	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
1234	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 JAMBE AU CHOIX 	<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>
5-6 7-8	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>
1 2	Lever les bras tendus sur l'axe vertical Rester			<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 1 Faire un à-coup vers l'avant avec le buste (bras à la verticale) 2 Faire un à-coup vers l'avant avec le buste (bras à la verticale) 3 Faire un à-coup vers l'avant avec le buste (bras à la verticale) 4 Rester	<b>4/ Fermeture en position « carpée »</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues</li> <li>Dos droit (sauf à 7)</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 6	Revenir en position « Carpée » avec les mains proches des fesses Rester			Auto-grandissement du dos
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	<b>5/ Fermeture tronc/jambes</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talons décollés du sol</li> <li>Au minimum mais en contact avec les chevilles</li> </ul>	
1 2	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 sur l'axe vertical</li> <li>Arrière des genoux en contact avec le sol</li> </ul>	
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 1 Revenir en position groupée mains au sol 2 Rester	<b>7/ Saut de singe (départ 2 pieds et réception 2 pieds)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 positions identifiables</li> <li>Impulsion avec les pieds serrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle tonique</li> <li>Jambes tendues et serrées</li> </ul>
3-4 5-6 7à2	Avancer sur les bras pour commencer à prendre la posture du « sphinx » Ajuster le placement des bras et du buste Rester	<b>8/ Posture du « Sphinx »</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras tendus, nuque dégagée</li> <li>Jambes tendues, pieds serrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hanches légèrement soulevées</li> <li>Gestuelle tonique</li> <li>Jambes tendues et serrées pointes de pieds étirées</li> </ul>
3 4 5 6 7 8	Prendre une position « allongée sur le ventre » en plaçant les bras tendus dans le prolongement du corps Rester 5 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 7 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>Position préparatoire à la tâche suivante</li> <li>Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe du sol en ballet leg</li> </ul>
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	<b>9/ Ballet leg vélocité</b> <b>Jambe libre. Jambe de sol tendue (l'arrière du genou en contact avec le sol)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les 3 « ballets-leg » avec la jambe tendue à la verticale</li> <li>Jambe de sol tendue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle très tonique</li> <li>Jambes toniques (jambes tendues, pointes de pieds étirées)</li> <li>Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe du sol</li> </ul>
5à8	Se redresser librement jusqu'à la position debout en gardant les jambes légèrement fléchies			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2 3 4 5 6	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 2 Revenir avec les 2 pieds serrés au sol, jambes légèrement fléchies tout en ramenant les bras tendus proches des cuisses 4 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 6 Revenir avec les 2 pieds serrés au sol, jambes légèrement fléchies tout en ramenant les bras tendus proches des cuisses	<b>10/ Retirés sur ½ pointe dans l'axe (action des bras verticaux)</b> <b>Droite</b> <b>Gauche</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repousse du sol sur les ½ pointes</li> <li>Verticalité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle très tonique</li> <li>Repousse sur les ½ pointes le + haut possible</li> <li>A effectuer sur place de préférence</li> </ul>
7 8	Tendre les 2 jambes pour prendre la position « debout » Rester			Position préparatoire à la tâche suivante

1 2 3-4 5-6 7 8 1 2 3-4 5- 6 7 8	Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout Rester Effectuer un petit rond de jambe vers la droite avec la jambe droite (possibilité hauteur non constante entre 45° et 90°) pour arriver dans une position proche de « l'arabesque » Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout en passant par le genou. Rassembler la jambe droite au sol Développer la jambe gauche en position « Ballet Leg » debout Rester Effectuer un petit rond de jambe vers la gauche avec la jambe gauche (possibilité hauteur non constante entre 45° et 90°) pour arriver dans une position proche de « l'arabesque » Développer la jambe gauche en position « Ballet Leg » debout en passant par le genou. Rassembler la jambe gauche au sol	<p><b>11/ Ballet leg debout avec grand rond de jambe</b> Bras horizontaux - Hauteur du rond de jambe entre 45° et 90°</p> <p>Droite </p> <p><b>11 bis/ Ballet leg debout avec grand rond de jambe</b> Bras horizontaux - Hauteur du rond de jambe entre 45° et 90°</p> <p>Gauche </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verticalité</li> <li>Jambe tendue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle tonique</li> <li>Repousse de la jambe de terre</li> <li>Auto-grandissement du buste et de la tête</li> <li>Hanches et épaules alignées</li> </ul>
1 2 3 4 5 6 7 8	Effectuer un grand battement avant la jambe droite Rassembler la jambe Droite au sol Effectuer un grand battement avant avec la jambe Gauche Rassembler la jambe Gauche au sol Effectuer un grand battement avant avec la jambe Droite Rassembler la jambe Droite au sol Effectuer un grand battement avant avec la jambe Gauche Rassembler la jambe Gauche au sol	<p><b>12/ Marche avec 4 grands battements vers l'avant</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes tendues</li> <li>Dos droit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle très tonique</li> <li>Chercher à mettre le pied de la jambe du battement au-dessus de la tête</li> </ul>
1234 5-6	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
7-8 1-2 3 4 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 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. Rester en plaçant les bras horizontaux Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant une jambe au-dessus de l'autre Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus	<p><b>13/ Equilibre fessier.</b> Bras tendus à l'horizontale - 4 ciseaux de jambes tendues</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dos Tonique et étiré</li> <li>Jambes tendues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> <li>Lors de l'extension des jambes et durant les ciseaux, les genoux ne descendent pas</li> </ul>
7 8	Plier les genoux pour prendre la position « groupée » en ramenant les bras proches des fesses Rester			Position préparatoire à la tâche suivante
1 2 345 6	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 Lever les bras à la verticale en maintenant la position Grand écart Gauche Rester	<p><b>14/Grand-écart gauche (bras sur les côtés en appui au sol puis bras verticaux)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buste vertical</li> <li>Jambes tendues</li> <li>Pointes étirées</li> </ul>	<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>
7-8-1-2	Effectuer une rotation du corps (1/2 tour) en appui avec les bras au sol			
3 4 5 6-7-8	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 Lever les bras à la verticale en maintenant la position Grand écart Droit. Rester	<p><b>15/ Grand-Ecart droit (bras sur les côtés en appui au sol puis bras verticaux)</b></p>		
de 1 à 6	Se redresser librement pour prendre la position debout en effectuant un 1/2 tour			Position préparatoire à la tâche suivante
7 et 8 1 et 2 3 et 4	Effectuer 1 mouvement par compte avec les jambes et un 1/4 tour vers la Gauche : 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 Les bras balancent vers la Gauche sur une énergie « continu ». Le mouvement part par les coudes. Idem en commençant par le poids sur la jambe droite, balancé des bras vers à gauche Idem en commençant par le poids sur la jambe gauche, balancé des bras vers à droite	<p><b>16/ Pas de samba (Jambes et bras imposés Rotation du corps de 360°)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energie « arrêtée » sur les jambes</li> <li>Energie « continue » sur les bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chercher à libérer le haut du corps (pas de tension épaules et bras)</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	<p><b>17/ Position libre face au jury (tenue 3 secondes)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôle de la position (3 secondes)</li> <li>Communication avec le jury</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présence</li> <li>Recherche de prolongement</li> </ul>