

ACQUISITION - DECOUVERTE
EVALUATION FONDAMENTALE

Annexe n°1 à n°13

Annexe n°: 1	Epreuve N°1 PARCOURS à SEC
Annexe n°: 2	Epreuve N°2 PROPULSION TECHNIQUE Parcours 1
Annexe n°: 3	Epreuve N°2 PROPULSION TECHNIQUE Parcours 2
Annexe n°: 4	Epreuve N°2 PROPULSION BALLE
Annexe n°: 5	Epreuve N°3 TECHNIQUE - GROUPE 1 - Figure 302 (partielle) – Fin du bourgeon à partir du grand écart
Annexe n°: 6	Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 1 - Elément – Position Ballet-leg
Annexe n°: 7	Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 1 - Figure 310 – Saut périlleux arrière groupé
Annexe n°: 8	Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 1 - Elément Prise de position Carpée avant
Annexe n°: 9	Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2 - Elément Position Verticale
Annexe n°: 10	Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2 - Elément Position Flamenco
Annexe n°: 11	Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2 - Elément Sortie Promenade Avant
Annexe n°: 12	Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2 - Prise de position Carpée arrière
Annexe n°: 13	Epreuve N°4 IMPROVISATION

Epreuve N°1 PARCOURS à SEC

EVALUATION FONDAMENTALE

Fondamentaux	Tâche n° 1 « Trépied » Tenu 5 secondes. Possible proche d'un mur. Aide possible qui place les pieds.	Tâche n° 4 Position « Carapé » Travail des pieds.	Tâche n° 8 Posture de « l'arbre » Bras horizontaux. Jambe au choix.	Tâche n° 13 « Ballet Leg » Au sol. Respect de l'angle de 90° entre les 2 jambes.	Tâche n° 16 « Equilibre fessier » Jambes tendues, pieds serrés. Bras horizontaux.	A/NA
Critères d'évaluation	1/Alignement du corps à la verticale 2/Maintien du placement des appuis 3/Position tenue 5 secondes sans aucun contact	1/Dos droit sur l'axe vertical 2/Arrière des genoux en contact avec le sol	1/Alignement du bassin + cage thoracique + tête	1/Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale 2/Jambe de sol tendue, pointe étirée	1/Dos tonique, étiré 2/Position tenue 4 comptes	
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						
Nageuse n°						

Epreuve N°2 PROPULSION TECHNIQUE Parcours 1

EVALUATION FONDAMENTALE

Fondamentaux	Tâche n° 1 12m50 rétropédalage (moitié d'un côté, moitié de l'autre)	Tâche n° 2 12m50 godille par la tête	A/NA
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement vertical : bassin – cage thoracique – tête - Hauteur minimum : épaules hors de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds - hanches - tête en surface (possibilité de 2 immersions maximum de courte durée). - Jambes serrées en extension. 	
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Epreuve N°2 PROPULSION TECHNIQUE Parcours 2

EVALUATION FONDAMENTALE

Fondamentaux	Tâche n° 1 12m50 rétro pédalage (moitié d'un côté, moitié de l'autre)	Tâche n° 2 12m50 godille par les pieds	
Critères d'évaluation	- Alignement vertical : bassin – cage thoracique – tête - Hauteur minimum épaules hors de l'eau.	- Pieds - hanches - tête en surface (possibilité de 2 immersions maximum de courte durée). - Jambes serrées en extension.	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Epreuve N°2 PROPULSION BALLET

EVALUATION FONDAMENTALE

Fondamentaux	Tâche n°1 Présentation hors de l'eau	Tâche n°2 Entrée dans l'eau	Tâche n°3 Rotation longitudinale	Tâche n°4 Rotation arrière	Tâche n°5 Elever au moins un bras le plus haut possible	Tâche n°6 Se déplacer avec mouvements de bras	Tâche n°7 Lever la jambe gauche le plus haut possible	Tâche n°8 Lever la jambe droite le plus haut possible	Tâche n°9 Déplacement dorsal par la tête	Tâche n°10 Se renverser vers la verticale	Tâche n°11 Saluer	A/NA
Critères d'évaluation	- Les 11 tâches réussies - 5 propulsions différentes entre les tâches - Réaliser la distance minimum de 37.50 m											
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												
Nageuse n°												

Epreuve N°3 TECHNIQUE - GROUPE 1

EVALUATION FONDAMENTALE

Figure 302 (partielle) – Fin du bourgeon à partir du grand écart

Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)

Se placer librement en **position grand écart**. Les jambes sont jointes pour prendre la **position verticale** au niveau de la cheville. Exécuter une descente verticale.

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position grand écart Jambes en extension	Critère n°2 Position verticale Alignement tête/hanches/pieds	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position grand écart Jambes en extension	Critère n°2 Position verticale Alignement tête/hanches/pieds	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 1

EVALUATION FONDAMENTALE

Élément – Position Ballet-leg

Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)

Prendre une position cuve, tête en surface, tendre (sur un rythme libre) les jambes pour arriver en **position ballet leg**. Revenir (sur un rythme libre) en position cuve. Tendre (sur un rythme libre) les jambes pour arriver en **position ballet leg** de l' autre jambe. **Position ballet leg** maintenue 4 secondes. Revenir (sur un rythme libre) en position cuve.

Critères d'évaluation	Critère n°1 1 ^{er} ballet-leg Jambe tendue verticale	Critère n°2 2 ^{em} ballet-leg Jambe tendue verticale	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Critères d'évaluation	Critère n°1 1 ^{er} ballet-leg Jambe tendue verticale	Critère n°2 2 ^{em} ballet-leg Jambe tendue verticale	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

EVALUATION FONDAMENTALE

Figure 310 – Saut périlleux arrière groupé

Placement /jury : Haut du buste au milieu du jury (marque rouge)

De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu’à la **position groupée**.
 D’un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé complet autour d’un axe passant par les hanches. Le corps reprend la **position allongée sur le dos**.

Critères d'évaluation	Critère n°1 Rotation corps groupé Dos arrondi	Critère n°2 2 ^{ème} position allongée sur le dos A la surface	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Critères d'évaluation	Critère n°1 Rotation corps groupé Dos arrondi	Critère n°2 2 ^{ème} position allongée sur le dos A la surface	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 1

EVALUATION FONDAMENTALE

Elément Prise de carpé avant

Placement / jury : tête au milieu du jury (marque rouge)

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une position *carpée avant*

Critères d'évaluation	Critère n°1 Garder l'immobilité (tête au jury) pendant le placement de la tête dans l'eau et jusqu'au déclenché de l'avancée.	Critère n°2 Position ventrale En surface	A/NA	Critères d'évaluation	Critère n°1 Garder l'immobilité (tête au jury) pendant le placement de la tête dans l'eau et jusqu'au déclenché de l'avancée.	Critère n°2 Position ventrale En surface	A/NA
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			

Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2

EVALUATION FONDAMENTALE

Elément Position Verticale

Placement / jury : corps au milieu du jury (marque rouge)

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête, hanches et chevilles alignées.
Prise de position libre et non évaluée. Niveau de l'eau aux chevilles minimum.

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position verticale Alignement du corps tête/hanches/chevilles alignées.	Critère n°2 Position verticale Corps perpendiculaire à la surface.	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position verticale Alignement du corps tête/hanches/chevilles alignées.	Critère n°2 Position verticale Corps perpendiculaire à la surface.	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2

EVALUATION FONDAMENTALE

Elément Position Flamenco

Placement /jury: hanches au milieu du jury (marque rouge)

Prendre une position groupée en surface, tête en surface, tendre (sur un rythme libre) une jambe pour arriver en **position flamenco**. **Position flamenco** maintenue 4 secondes. Revenir (sur un rythme libre) en position groupée. Tendre (sur un rythme libre), l'autre jambe pour arriver en **position flamenco**. **Position flamenco** maintenue 4 secondes. Puis revenir (sur un rythme libre) en position groupée de surface

Critères d'évaluation	Critère n°1 1 ^{er} Flamenco Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale.	Critère n°2 2 ^e Flamenco Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale.	A/NA	Critères d'évaluation	Critère n°1 1 ^{er} Flamenco Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale.	Critère n°2 2 ^e Flamenco Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale.	A/NA
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			
Nageuse n°				Nageuse n°			

Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2

EVALUATION FONDAMENTALE

Elément Sortie Promenade Avant

Placement / jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)

A partir d'une **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevé en un arc de 180 ° au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et, d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position grand écart Jambes en extension	Critère n°2 Position cambrée Crêtes iliaques vers l'avant	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position grand écart Jambes en extension	Critère n°2 Position cambrée Crêtes iliaques vers l'avant	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Epreuve N°3 TECHNIQUE – GROUPE 2

EVALUATION FONDAMENTALE

Prise de position carpée arrière

Placement / jury : hanches au milieu du jury (marque rouge.)

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position de carpée arrière**, les orteils juste sous la surface de l'eau.

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position carpée arrière Angle à 45° ou moins	Critère n°2 Position carpée arrière Jambes à la verticale	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Critères d'évaluation	Critère n°1 Position carpée arrière Angle à 45° ou moins	Critère n°2 Position carpée arrière Jambes à la verticale	A/NA
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			
Nageuse n°			

Epreuve N°4 IMPROVISATION
Fiche « outil » pour renseigner les entraîneurs / Commentaires

Indicateurs	Qualité d'exécution : hauteur, étirement, précision	Variété gestuelle : variété des mouvements, des parties du corps utilisées, mobilité corporelle, originalité	Utilisation de l'espace : propulsions trajets, niveaux, axes de rotation, plans, amplitude	Interprétation musicale et utilisation des énergies
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				
Nageuse n°				