

## PROGRAMME FORMATION

## EPREUVE PROPULSION « BALLET »

**Logique** : développer et perfectionner les qualités de propulsions selon les exigences d'un ballet. Parcours de 37m50 préconisé (LA 1ERE LONGUEUR DE 25 METRES EST OBLIGATOIRE).  
Support musical: Sing, Sing, Sing de Benny GOODMAN.

**Evaluation :**

Note globale : Avoir 6/10 de moyenne.

Note fondamentale : Avoir 6/10 sur chaque tâche.

**Jury:**

1 jury global : 3 juges minimum

1 jury fondamental: 3 juges minimum

**Note Globale :**

- Note sur les critères d'exécution de ce parcours
- Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6 pts.
- Rappel des critères :
  - o **Respect du parcours** : La relation musique/mouvement est évaluée dans la **Note Globale**. Ainsi, un arrêt prolongé, un oubli d'éléments majeurs, des problèmes de synchronisation avec la musique (imprécisions du début à la fin, décalages importants), ne devront pas permettre l'obtention d'une note égale ou supérieure à 6/10. De plus, un arrêt définitif (ou abandon) entrainera la **disqualification** de la nageuse.
  - o **Efficacité des propulsions** : Maximum de glisse en rétro, dans les « kicks », en godille, en torpille, en battements côté, dans tous les mouvements de transition (allongés Ballet leg, prises de position carpée, avancées après un groupé/pivoté). Attention la sortie promenade doit être évaluée comme dans les programmes techniques : elle doit rester sur place jusqu'à la position cambrée de surface, puis la tête prend la place des hanches.
  - o **La distance** indiquée dans le descriptif pour la 1ère longueur, est une distance obligatoire à parcourir. Le juge de la **Note Globale** pourra apprécier et valoriser la nageuse lorsque celle-ci démontrera une glisse efficace et régulière, notamment lors de la 2<sup>ème</sup> longueur (puisque pour celle-ci la distance est simplement préconisée). C'est le juge de la **Note Fondamentale** qui appréciera le respect du touché du mur (ou de la ligne) aux 25 mètres.
  - o **Etirement général** : Etirement tout au long du parcours, de la tête aux pieds, jusqu'au bout des doigts, étirement des genoux et pointes de pieds, port de tête, port de bras, recherche de placements esthétiques. Ligne de jambe, ligne de corps.
  - o **Hauteur générale** : Sur l'ensemble du parcours, la hauteur demandée doit être respectée avec un maximum de précision :
    - dans les mouvements de bras : battements, rétro, poussées rétro.
    - dans les figures. Pour les figures avec « 1 jambe » : Château, Flamant rose, Verticale jambe pliée, Ballet leg ; la hauteur de référence est le maillot en surface.
    - dans toutes les transitions : battements côté, allongés ballet- leg, prises de position carpée.
  - o **Précision des positions** : Conformité aux règlements FINA.
  - o **Energie – Tonicité** : Contrôle des mouvements et respect de la description dans la vitesse d'exécution des mouvements. La note devra prendre en compte les 2 critères (une nageuse peut être très dynamique avec peu de tenue du corps et vice versa). Ce critère est étroitement lié au respect des positions. La « bonne » énergie est associée au contrôle précis des mouvements, du point de départ au point d'arrivée avec tenue du corps.
  - o **Manière de se présenter, relation juges / spectateurs.**

**Note Fondamentale :**

- Chaque tâche est notée sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6 pts par tâche.
  - o **0 à 5,9** = niveau atteint inférieur à l'objectif minimum recherché
  - o **6** = objectif minimum recherché atteint
  - o **6,1 à 10** = objectif recherché atteint et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10)
  - o Exemple sur la tâche n°3 de la version A :
    - Si la hauteur minimum indiquée n'est pas atteinte, la note sera comprise entre 0 et 5,9 points. Si aucune action de poussée rétro n'est effectuée, la note sera alors = 0 point.
    - Si la hauteur mi-fesses dehors est tout juste atteinte, la note sera alors = 6 points.
    - Si la hauteur est supérieure au niveau demandé alors elle pourra être comprise progressivement entre 6,1 et 10 points (le 10 représentant l'excellence). Ainsi, la qualité de la réalisation de l'élément (placement, vitesse d'exécution, étirement...) doit être valorisée.
- La distance indiquée dans le descriptif pour la 1ère longueur (25 mètres), est une **distance obligatoire à parcourir**. En cas de non respect du touché du mur aux 25 mètres (ou de la ligne si bassin de 50 mètres), le juge de la **Note Fondamentale** sanctionnera la nageuse par une **disqualification**.
- Les juges devront connaître les temps chorégraphiques (comptes) associés aux tâches qu'ils ont à évaluer et qui sont définis ci-dessous.
- 2 versions de jugement sont proposées, 1 seule sera tirée au sort 15 jours maximum avant le début de l'épreuve et fera l'objet des critères à évaluer sur le parcours.
- **6 TACHES FONDAMENTALES PAR VERSION : (Surlignées en gris, les tâches communes aux deux versions).**

**VERSION A :**

1. **Position Verticale jambe droite pliée, de la 1ère figure** : 5-6-7-8 (comptes) = hauteur minimum = fesses dehors (hauteur maintenue sur les 4 comptes)
2. **3<sup>ème</sup> Flamant rose gauche+ Rassemblé en position Verticale, de la 2<sup>ème</sup> figure** :
  - 5-6-7-8 (comptes) 3<sup>ème</sup> Flamant rose après les changements rapides = hauteur minimum = sous-fesses (maintenue sur les 4 comptes)
  - 1-2 (comptes) rassemblé en position Verticale = hauteur minimum = 2/3 de cuisses dehors (maintenue sur les 2 comptes)
3. **Poussée rétro N°2** : 5-6 (comptes) = hauteur minimum = mi-fesses dehors
4. **Hauteur rétro bras « couronne »** : de 1 à 8 (comptes) = hauteur minimum = aisselles dehors
5. **Poussée Grand - écart** : 1-2 (comptes) = au maximum de la hauteur, repérer le niveau mi-fesses minimum à la surface
6. **Position Verticale de fin, de la 4<sup>ème</sup> figure** : 1-2-3-4 (comptes) = hauteur minimum = sur-genoux à la surface (hauteur maintenue sur les 4 comptes)

**EVALUATION DE LA DISTANCE** : Le parcours est à réaliser sur un aller/retour (en bassin de 25m). La distance de 25m sur la 1<sup>ère</sup> longueur est obligatoire, et dans le cas d'un non respect du touché du mur (ou de la ligne), une note de zéro par juge de la **Note Fondamentale** sera saisie dans le tableur. La distance de 12m50 sur la longueur de retour est seulement préconisée.

Une bande rouge, ou autres repères, doivent permettre de visualiser la distance en dehors et sous l'eau, et pourront donc être placés au milieu du bassin sur la longueur de retour.

**VERSION B :**

1. **Hauteur Ballet leg droit** : de 3 à 8 (comptes) = hauteur minimum = mi-cuisse dehors
2. **Position Verticale jambe droite pliée, de la 1ère figure** : 5-6-7-8 (comptes) = hauteur minimum = fesses dehors (hauteur maintenue sur les 4 comptes)
3. **Hauteur rétro avant la 2<sup>ème</sup> figure** : de 1 à 8 (comptes), après les 2 bras en l'air jusqu'à l'allongé costal = mi-poitrine dehors (maintenue sur les 8 comptes)
4. **3<sup>ème</sup> Flamant rose gauche + Rassemblé en position Verticale, de la 2<sup>ème</sup> figure** :
  - 5-6-7-8 (comptes) 3<sup>ème</sup> Flamant rose après les changements rapides = hauteur minimum = sous-fesses (maintenue sur les 4 comptes)
  - 1-2 (comptes) rassemblé en position Verticale = hauteur minimum = 2/3 de cuisses dehors (maintenue sur les 2 comptes)
5. **Poussée Grand - écart** : 1-2 (comptes) = au maximum de la hauteur, repérer le niveau mi-fesses minimum à la surface
6. **Position Verticale de fin, de la 4<sup>ème</sup> figure** : 1-2-3-4 (comptes) = hauteur minimum = sur-genoux à la surface (hauteur maintenue sur les 4 comptes)

**EVALUATION DE LA DISTANCE** : Le parcours est à réaliser sur un aller/retour (en bassin de 25m). La distance de 25m sur la 1<sup>ère</sup> longueur est obligatoire, et dans le cas d'un non respect du touché du mur (ou de la ligne), une note de zéro par juge de la **Note Fondamentale** sera saisie dans le tableur. La distance de 12m50 sur la longueur de retour est seulement préconisée.

Une bande rouge, ou autres repères, doivent permettre de visualiser la distance en dehors et sous l'eau, et pourront donc être placés au milieu du bassin sur la longueur de retour.

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

**Descriptif :**

DESCRIPTIF		Eléments Version A	Eléments Version B	Consignes de travail
<b>BORD</b>	12345678 / <del>12345678</del> / 123456 Bord libre 7 Préparation plongeon (debout jambes fléchies) 1 Plongeon (simple ou fantaisie comme sur la vidéo, jambe au choix)			Bord à créer en rapport avec le thème de la musique.
	5 Traction de bras 1 Ciseaux 5 Traction de bras et rotation ¼ de tour vers la gauche 7 Préparation poussée rétro			Avancer le plus possible, en tirant sur les bras et avec un ciseau puissant.  Préparation poussée rétro : corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.
<b>1ère PARTIE – 1ère longueur</b>				
<b>1<sup>er</sup> BRAS</b>	1 Poussée rétro			Hauteur maximale recherchée.
	3 Lever les 2 bras par les côtés, à l'oblique (45°), paumes de mains vers le bas, doigts serrés			
	5 Ramener les 2 mains croisées devant en coulant, paumes de mains vers le bas			Action de « couper ».
	781234 Préparation poussée barracuda en position carpée arrière (la poussée s'effectuera dos au jury)			Mettre du poids dans les fesses pour rester en immersion. La position carpée arrière doit être la plus fermée possible.
	56 compression			
	7 sortie des pieds			
	12 Poussée barracuda (maximum de hauteur)			
	345678 Descente verticale à 5 la surface de l'eau est au niveau des chevilles (avant que les talons n'atteignent la surface) à 7 les orteils sont sous la surface de l'eau			
	1 Groupé bascule à partir des chevilles			Action des genoux pour disparaître sous l'eau.
	23456 remontée vers la surface (brasse possible)			
	7 Préparation sortie costale			Position « ninja » en immersion, corps droit et genoux proches de la surface.
	1 Allongé costal vers la droite, bras gauche en surface			Extension maximum en poussant sur les bras, paume de la main gauche posée sur la surface de l'eau, moitié du visage dans l'eau.
	234 Glisser en battements costaux			
5 Passage de bras plié-tendu jusqu'à la verticale, doigts écartés en éventail				

	7 Traction du bras droit sous l'eau, tandis que le bras gauche est placé à l'horizontale bras tendu collé à l'oreille, simultanément avec le passage en dorsale			Le bras droit tire sous l'eau, tandis que le bras gauche passe par le haut pour venir se coller à l'oreille. Le dos de la main gauche arrive à 7 au contact de l'eau.
<b>BALLET LEG</b>	1 Traction du bras gauche sous l'eau pour prendre une position dorsale en surface			Chercher l'allongement maximum du corps pour pouvoir rapprocher les hanches de la surface de l'eau.
	2345678 Position dorsale en surface, déplacement en godille par la tête			Continuer le déplacement en godille par la tête.
	1 Voilier droit			
	<b>3 Ballet leg droit</b>		<b>Hauteur Ballet leg droit : de 3 à 8 (comptes) = hauteur minimum = mi-cuisse dehors</b>	
	<b>4 Rester</b>			
	<b>5 Voilier droit</b>			
	<b>6 Ballet leg droit</b>			
	<b>7 Voilier droit</b>			
<b>8 Ballet leg droit</b>				
<b>1ère FIGURE</b>	1 Groupé vertical			
	234 Rester			
	5 Effectuer un demi-tour vers la gauche			
	678 / 12 Rester			Accélérer les appuis, de préférence en coupe- coupe.
	<b>3 Position Verticale jambe droite pliée</b>		<b>Position Verticale jambe droite pliée : 5-6-7-8 (comptes) = hauteur minimum = fesses dehors (maintenue sur les 4 comptes)</b>	Le corps se replace sur l'axe vertical.
	<b>45678 Rester</b>			
	1 Abaisser la jambe gauche : position carpée avec la jambe gauche tendue et la jambe droite pliée			Coup de pied en contact avec la surface à 1.
	2 Monter en position Verticale jambe gauche pliée			Extension rapide du genou droit.
	3 Abaisser la jambe droite : position carpée avec la jambe droite tendue et la jambe gauche pliée			Coup de pied en contact avec la surface à 3.
	4 Monter en position Verticale jambe droite pliée			Extension rapide du genou gauche.
	5 Abaisser la jambe gauche : position carpée avec la jambe gauche tendue et la jambe droite pliée			Coup de pied en contact avec la surface à 5.
	6 Monter en position Verticale jambe gauche pliée			Extension rapide du genou droit.
	78 Rester			
	1 Rassemblé en position Verticale			Extension rapide du genou gauche.
	3 Position Grand-écart antéropostérieur (jambe droite devant)			Hauteur maximale recherchée (entre-jambe en surface).
	45678 / 12345678 Rester			Au 2 <sup>ème</sup> 8 : Etirer la jambe avant à l'horizontale avant de la lever.
	1 Sortie promenade avec la jambe droite, avec un arrêt en position Château			Effectuer un balloon. Le corps s'étire sur l'axe vertical, les hanches restent au-dessus des épaules.
	3 Rassembler la jambe droite en position cambrée de surface			
	5678 Sortie dorsale cambrée			
	1 Sortie de la tête			La tête prend la place des hanches.
	2345678 Glisse en torpille par les pieds			Corps en extension en position dorsale proche de la surface. Les bras sont dans le

				prolongement du corps en torpille rapide.
<b>TRANSITION</b>	1 Lever la jambe droite tendue en ballet leg tandis que la jambe gauche se plie (proche de la surface sur le côté en soutien)			
	2 Rester			
	3 Basculer le corps en poursuivant la rotation, la jambe droite se pose dans l'axe de la longueur, arrivée en carpé jambe gauche pliée sur le côté en coulant			
	5 Groupé pivoté			
<b>2<sup>ème</sup> BRAS</b>	7 Préparation sortie kick dans la longueur, mains croisées devant les yeux			Position « Ninja », corps proche de la verticale.
	1 Sortie kick bras gauche devant, tête étirée à droite			Extension rapide des bras tandis que les jambes effectuent un grand ciseau pour se propulser vers l'avant.
	23 Glisse			Continuer l'étirement.
	4 Préparation kick en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps, la tête s'abaisse			Position « Ninja ».
	5 Kick bras droit devant, tête étirée à gauche			Extension rapide des bras tandis que les jambes effectuent un grand ciseau pour se propulser vers l'avant.
	67 Glisse			Continuer l'étirement.
	8 Préparation en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps, la tête s'abaisse			Position « Ninja ».
	1 Se redresser en rétropédalage en faisant ¼ de tour vers la droite, hauteur mi-poitrine			
	3 Préparation des poings sous l'eau, à côté des épaules			
	5 Lever les 2 bras au-dessus de la tête : bras gauche tendu à 45° et bras droit plié, coude à 45° et main au-dessus de la tête ; les doigts sont en éventail, paumes vers le bas			Extension rapide du coude gauche.
	6 Intervertir la position des deux bras : bras droit tendu à 45° et bras gauche plié, coude à 45° et main au-dessus de la tête ; les doigts sont en éventail, paumes vers le bas			Extension rapide du coude droit.
	7 Couler les bras			Descente dynamique par les coudes.
	8 / 123456 Se déplacer sur le côté gauche en maintenant la position et la hauteur		<b>Hauteur rétro : de 1 à 8 (comptes) = hauteur minimum = mi-poitrine dehors</b>	
	78 Préparation allongé costal, en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps			Position « Ninja ».
<b>2ème FIGURE</b>	1 Allongé costal vers la gauche, bras droit en surface			Extension maximum en poussant sur les bras, paume de la main droite posée sur la surface de l'eau, moitié du visage dans l'eau ; tandis que les jambes effectuent un ciseau dynamique.
	234 Glisse			
	5 Passage du bras droit au ras de l'eau tandis que le bras gauche tire sous l'eau, arrivée en position ventrale			Continuer de faire des battements.
	7 Traction du bras droit tandis que le corps se carpe			
	1 Position carpée en surface			On recherche la hauteur maximale : coups de pied posés sur l'eau, fesses en surface, la moitié des jambes dehors (appuis de préférence en coupe-coupe).

	234 Rester			A 4 : Etirer la jambe gauche à l'horizontale avant de la lever.
	5 Lever la jambe gauche en position Flamant rose			Etirement du corps à la verticale.
	678 Rester			
	1 Abaisser la jambe gauche tendue, tandis que la jambe droite se plie pour arriver en position carpée jambe pliée			Repères : coup de pied gauche et talon droit dans l'eau.
	2 Revenir en position Flamant rose jambe gauche			
	3 Abaisser la jambe gauche tendue, tandis que la jambe droite se plie pour arriver en position carpée jambe pliée			Repères : coup de pied gauche et talon droit dans l'eau.
	4 Rester			
	<b>5 Revenir en position Flamant rose jambe gauche</b>	<b>Position Flamant rose gauche + rassemblé en position Verticale : 5-6-7-8 (Flamant rose) = hauteur minimum = sous-fesses (maintenue sur les 4 comptes)</b>		
	<b>678 Rester</b>			A 8 : Etirer la jambe horizontale avant de déclencher le rassemblé.
	<b>1 Rassembler en position Verticale avec un ballon</b>	<b>1-2 (Verticale) = hauteur minimum = 2/3 de cuisses dehors (maintenue sur les 2 comptes)</b>		Hauteur préconisée : 2/3 de cuisses sur les 2 comptes du rassemblé.
	234 Rester			
	5 Descendre aux chevilles			
	678 Rester			
	1 Groupé-pivoté à partir des chevilles			Les fesses remontent vers la surface tandis que les jambes se plient et que le corps effectue un groupé.
	<b>2345678 / 12 — à adapter selon la glisse. Pas de comptes imposés mais au moins 1 action à réaliser sur ce laps de temps :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>TOUCHER LE MUR</b> avec la main, pour valider le déplacement sur 25m.</li> </ul> <b>Si besoin, la nageuse peut effectuer un ou plusieurs ciseaux et tractions de bras pour atteindre le mur</b>	<b>VALIDER LA LONGUEUR EN TOUCHANT LE MUR (OU LA LIGNE) AVEC UNE MAIN.</b>		
<b>2ème PARTIE</b> <b>2ème longueur</b>	3 Préparation poussée rétro corps face au mur			Corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.
<b>3ème BRAS</b>	<b>5 Poussée rétro (de profil par rapport aux juges / face au mur)</b>	<b>Poussée rétro : 5-6 (comptes) = hauteur minimum = mi-fesses dehors</b>		Hauteur maximale recherchée.
	<b>6 Lever le bras droit tendu à la verticale (en passant par le côté droit), main en éventail</b>			
	7 Abaisser le bras droit devant en le pliant légèrement, main en éventail. La tête tourne à gauche.			
	8 Descente			
	1 Sous l'eau			
	234 Rester			
	5 Effectuer ¼ de tour vers la gauche sous l'eau			
	7 Préparation sortie rétro			Corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.
	1 Sortie rétro en partant vers la gauche, avec préparation du poing droit sous l'eau, près de l'épaule			Partie de bras avec mouvements et actions corporelles arrêtés.
	3 Extension du bras droit à 45° dans la longueur, doigts serrés, paume vers le bas			

	5 Passage en dorsale, avec le bras droit dans le prolongement du corps et le bras gauche tendu en surface à l'opposé			Cet enchaînement demande beaucoup de coordination (bras, jambes, regard). L'objectif est de glisser au maximum.
	7 Dans la continuité de la rotation, passage en costal, bras gauche en surface			
	1 Se redresser en rétropédalage avec le bras gauche en extension à 45° dans la longueur, doigts serrés, paume vers le bas			
	234 Rester			
	5 Passage en dorsale, avec le bras gauche dans le prolongement du corps et le bras droit tendu en surface à l'opposé			
	7 Dans la continuité de la rotation, passage en costal, bras droit en surface			
	8 Flexion du bras droit poing droit en surface, près de l'épaule (coude près des côtes)			
	1 Extension du bras droit à la verticale, doigts serrés, paume de main face au jury			
	2 Posé du bras, paume de main en surface			
	34 Rester			
	5 Se redresser en rétropédalage, poings en préparation près des épaules, coudes sous l'eau			
	7 Extension des 2 bras à la surface en longueur, paumes de mains vers le haut			
	<b>123 Amener progressivement les bras en couronne</b>	<b>Hauteur rétro bras « couronne » : de 1 à 8 (comptes) = hauteur minimum = aisselles dehors</b>	Partie de bras avec mouvements continus et fluides.	
	<b>4 Rester</b>			
	<b>567 Tout en maintenant le bras gauche dans la même position, effectuer un mouvement circulaire aérien avec le bras droit en passant devant puis sur le côté droit, pour revenir à la position couronne initiale</b>			
	<b>8 Rester</b>			
	1 Tendre les bras de chaque côté en surface dans la longueur			
	234 Rester			
	5 Effectuer ¼ de tour vers la droite en tournant la tête sur la droite, légèrement penchée vers l'avant			
	678 Rester			
	1 Effectuer un ciseau dynamique pour aller s'allonger sur le dos dans la longueur			Mettre tout de suite les oreilles dans l'eau et placer les jambes proches de la surface.
	234 Glisser en battements			
	5 Reprise du rétropédalage tandis que les bras se préparent tendus en surface, mains jointes			
	678 Glisser en rétropédalage			
<b>3ème FIGURE</b>	1 Les bras sont amenés à la verticale, mains toujours jointes, tandis qu'un ciseau est effectué			
	3 Les bras vont se placer au-dessus de la tête en se posant en extension à la surface de l'eau. La tête coule pour effectuer un cambré de surface.			
	56 Les fesses s'enfoncent tandis que les jambes se plient et glissent à la surface			
	7 Les jambes se tendent de manière dynamique vers une oblique avant pour aller chercher une position carpée			Mettre du poids dans les fesses pour rester en immersion. La position carpée arrière doit être la plus fermée possible.
	1 Enfoncer les fesses pour couler les pieds sur l'axe vertical, en position carpée arrière			
	3456 Compression			

	7 Sortie des pieds			
	<b>1 Poussée Grand-écart</b>	<b>Poussée Grand-écart : 1-2 (comptes) = au maximum de la hauteur, repérer le niveau mi-fesses minimum</b>		Coordination entre le regard devant, les appuis en l'air et le déroulé du corps à la verticale.
	3 Ouverture position Grand-écart droit			Rechercher le compromis entre vitesse d'exécution et amplitude d'ouverture de la position Grand-écart.
	4 Rassembler les jambes à la verticale, maximum de hauteur			
	5678 Descente verticale à 7 la surface de l'eau est au niveau des chevilles (avant que les talons n'atteignent la surface) à 8 les orteils sont sous la surface de l'eau			
	1234 Reprise des appuis			
	5 Sortie des jambes en position Verticale : niveau de l'eau aux chevilles minimum			Préconisation de sortie d'eau entre les chevilles et mi-tibias.
	6 Rester			
	7 Poursuivre la remontée avec une petite ouverture des jambes (jambe gauche devant)			
	8 Continuer de monter en changeant l'ouverture des jambes (jambe droite devant)			
	1 Arriver au maximum de hauteur en changeant d'ouverture de jambes (jambe gauche devant)			
	3 Poser en position carpée : avec la jambe droite tendue et la jambe gauche pliée			
<b>4ème BRAS</b>	456 Basculer le corps en groupant sous l'eau			
	7 Préparation poussée rétro			
	1 Poussée rétro simple en faisant ¼ de tour vers la gauche			
	3 Arrêt de la descente en rétropédalage avec le menton dans l'eau, légèrement penchée en avant. Les bras sont en position « Ninja ».			
	5 Kick costal vers la gauche			
	7 Revenir en rétropédalage, le corps légèrement penché en avant : le poing droit se prépare sous l'eau, près de l'épaule droite			
	1 Poussée rétro, corps à l'oblique gauche et bras droit en extension dans la diagonale (45°)			Le déplacement latéral est recherché.
	3 Le corps coule sur le côté tandis que le bras droit est plié (proche du corps)			
	456 Le corps poursuit sa rotation et les jambes viennent se placer en position « Cochon pendu »			
<b>4ème FIGURE</b>	7 Position « Cochon pendu » en surface			
	8 Compression			
	1 Effectuer un « balloon » en prenant une position petit écart facial			Coordination entre les appuis, le placement du corps à la verticale et le piqué des jambes.
	3 Poser en position carpée : avec la jambe droite tendue et la jambe gauche pliée			Coup de pied droit dans l'eau à 3.
	5 Position « Cochon pendu »			
	678 Compression			

	<b>1 Position Verticale tenue</b>	<b>Position Verticale : de 1 à 4 (comptes) = hauteur minimum = sur-genoux à la surface (maintenue sur les 4 comptes)</b>	Extension rapide des genoux pendant que la tête s'enfonce et que le corps se redresse.
	<b>234 Rester au maximum de hauteur</b>		
	5678 Rester en position Verticale au maximum de hauteur		
	1 Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche)		Utilisation du regard pour fixer le mur et de la notion de « boîte » = unité du corps dans la rotation.
	234 Rester		
	5 Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche)		Utilisation du regard pour fixer le mur et de la notion de « boîte » = unité du corps dans la rotation.
	678 Rester		
	1 Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche)		Utilisation du regard pour fixer le mur et de la notion de « boîte » = unité du corps dans la rotation.
	234 Rester		
	5 Effectuer une demi-vrille (rotation vers la gauche), arrêt aux chevilles (avant que les talons n'atteignent la surface de l'eau)		Utilisation du regard pour fixer le mur et de la notion de « boîte » = unité du corps dans la rotation.
	678 Rester		
	1 Groupé bascule à partir des chevilles		Action des genoux pour disparaître sous l'eau.
<b>FIN</b>	5 Préparation sortie rétro, poing droit près de l'épaule droite		
	7 Position de fin : le bras droit se place tendu à l'oblique (main en éventail paume vers le haut). La tête est penchée en diagonale à gauche. Hauteur = poitrine.	<b>La distance préconisée à parcourir pour cette 2<sup>ème</sup> longueur est de 12m50. Elle n'est pas obligatoire, mais il est tout de même conseillé à des fins pédagogiques de placer une marque rouge pour signaler la distance souhaitée sur la sortie en rétro du bras de fin.</b>	Rester 4 comptes avant de s'arrêter.
<b>Fin de la musique</b>			

**IMPORTANT :**

Vous trouverez des images vidéo de ce parcours et des documents pédagogiques en téléchargement sur le site de la F.F.N.

Les images de référence constituent une aide dans le travail.

Le texte descriptif du parcours reste la référence officielle.