

PROGRAMME DEVELOPPEMENT

La validation de l'épreuve « Propulsion » implique la validation de deux parties d'épreuve : propulsion « ballet » et propulsion « technique ».
 La nageuse ayant validé une partie lors d'une compétition de socle, conserve cet acquis durant la saison en cours et éventuellement la saison suivante afin de pouvoir valider l'épreuve « Propulsion » complètement.

EPREUVE PROPULSION « BALLETT »

Logique : Amener progressivement l'exigence du parcours ballet « Formation » par l'entrée des propulsions, en facilitant l'apprentissage du niveau supérieur. Parcours de 37m50 préconisé (LA 1ERE LONGUEUR DE 25 METRES EST OBLIGATOIRE).

Support musical: Sing, Sing, Sing de Benny GOODMAN.

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
BORD	12345678 / 12345678 / 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.
	5678 Glisse en battements sur le ventre 1 Traction de bras 5 Ciseaux 1 Traction de bras 5 Rotation ¼ de tour vers la gauche et 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.
1ère PARTIE – 1ère longueur				
1^{er} BRAS	1 Poussée rétro	Poussée rétro : 1-2 = hauteur minimum = hanches au-dessus du niveau de la surface		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 ».
	7 Préparation sortie rétro côté			Genoux proches de la surface.
	1 Sortie rétro, hauteur mi-poitrine			Hauteur contrôlée.
	3 Préparation kick, mains croisées sous l'eau			Position « Ninja ».
	5 Kick costal vers la droite			Extension maximum des bras et efficacité du ciseau en simultané.
	7 Revenir en rétropédalage en préparation d'allongé costal			Position « Ninja ».
	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.
BALLET LEG	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		Position dorsale et montée de ballet leg droit : 5-6-7-8 (dorsale) = hanches visibles au-dessus de la surface / 1-2-3-4 (Voilier + Ballet leg) = hauteur minimum = mi-cuisse au-dessus de la surface	Continuer le déplacement en godille par la tête.
	1 Position Voilier droit			
	3 Position Ballet leg droit			
	45678 Rester			
1ère FIGURE	1 Groupé vertical			
	234 Rester			
	5 Effectuer un demi-tour vers la gauche			
	678 / 12 Rester			Accélérer les appuis, de préférence en coupe-coupe.
	3 Position Verticale jambe droite pliée	Position Verticale jambe droite pliée : 5-6-7-8 = hauteur minimum = fesses visibles (maintenue sur les 4 comptes)		Le corps se replace sur l'axe vertical.
	45678 Rester			
	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.
	234 Rester			
	5 Position Verticale jambe gauche pliée			Extension rapide du genou droit.
	678 Rester			
	1 Rassembler en position Verticale			Extension rapide du genou gauche.
	3 Position Grand-écart antéropostérieur (jambe au choix)			Hauteur maximale recherchée (entre-jambe en surface).
	45678 / 12345678 Rester			Au 2 ^{ème} 8 : Etirer la jambe avant à l'horizontale avant de la lever.
	1 Sortie promenade, 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 Château 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.
TRANSITION	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			
2^{ème} BRAS	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 Invertir 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			
	78 Préparation allongé costal, en ramenant les mains croisées devant et les genoux sous le corps	Prise de carpé et carpé : 7-8 = respect de la position « Ninja » / 1-2-3-4 = respect de la position costale / 5-6 = respect de la position ventrale / 1-2-3-4 = respect de l'angle à		
2ème FIGURE	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			Continuer de faire des battements.

	en position ventrale	90° en carpé et jambes maintenues à la surface pendant les 4 comptes		
	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			Maintien de la hauteur des jambes en surface et de l'angle de 90°.
	5 Lever la jambe gauche en position Flamant rose		Position Flamant rose gauche : 5-6-7-8 = hauteur minimum = sous-fesses (maintenue sur les 4 comptes)	Etirement du corps à la verticale.
	678 Rester			
	1 Rassembler en position Verticale en effectuant un balloon			Hauteur préconisée = 2/3 de cuisses sur les 2 comptes du rassemblé.
	34 Descente verticale			
	5 Arrêt aux chevilles			
	678 Rester			Maintien de l'appui torpille.
	1 Spire aux chevilles (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 Spire aux chevilles (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 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.
	2345678 / 12 : à adapter selon la glisse. Pas de comptes imposés mais au moins 1 action à réaliser sur ce laps de temps : <ul style="list-style-type: none"> ▪ TOUCHER LE MUR avec une main, pour valider le déplacement sur 25m. Si besoin, la nageuse peut effectuer un ou plusieurs ciseaux et tractions de bras pour atteindre le mur.		VALIDER LA LONGUEUR EN TOUCHANT LE MUR (OU LA LIGNE) AVEC UNE MAIN.	
2ème PARTIE				
2ème longueur	3 Préparation poussée rétro, corps face au mur (ou face à la ligne)			Corps à l'oblique (30°), genoux proches de la surface, mains à plat devant les yeux.
3ème BRAS	5 Poussée rétro simple (de profil par rapport aux juges = face au mur ou la ligne)		Poussée rétro : 5-6 = hauteur minimum = hanches au-dessus du niveau de la surface	Hauteur maximale recherchée en prolongement.
	6 Rester au maximum de hauteur			
	78 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 se déplaçant vers la gauche, avec préparation du poing droit sous l'eau, près de l'épaule			Partie de bras avec mouvements et actions corporelles arrêtés. Cet enchaînement demande beaucoup de coordination (bras, jambes, regard). L'objectif est de glisser au maximum.
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			
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 avec le poing droit en surface, près de l'épaule (coude près des côtes)			
1 Extension du bras droit à la verticale, doigts serrés, main de profil			
2 Poser le 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			
123 Amener progressivement les bras en couronne			Partie de bras avec mouvements continus et fluides.
4 Rester			
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			
8 Rester			
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			

3ème FIGURE	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			Mettre du poids dans les fesses pour rester en immersion. La position carpée arrière doit être la plus fermée possible.
	7 Les jambes se tendent de manière dynamique vers une oblique avant pour aller chercher une position carpée			
	1 Enfoncer les fesses pour couler les pieds sur l'axe vertical, en position carpée arrière			
	3456 Compression			
	7 Sortie des pieds			
	12 Poussée Barracuda	Poussée Barracuda : 1-2 = au maximum de la hauteur, repérer au minimum les fesses visibles en surface		Coordination entre le regard devant, la vitesse des appuis et le déroulé du corps à la verticale.
	34567 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			
	8 / 12 Reprise des appuis			
	3 Sortie des jambes en position Verticale : niveau de l'eau aux chevilles minimum			Préconisation de sortie d'eau entre les chevilles et mi-tibias.
	456 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 gauche pliée				
4ème BRAS	456 Basculer le corps en groupant sous l'eau			
	7 Préparation sortie rétro			
	1 Sortie rétro de profil par rapport aux juges (à contresens du déplacement)			Dos bien droit placé à la verticale.
	3 Tourner la tête vers la droite			
	5 Mettre la tête de face tandis que le corps se penche en avant			
	7 Effectuer une rotation d' ¼ de tour vers la gauche en restant dans la même position. 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 Couler le corps sur le côté tandis que le bras droit se plie (en restant proche du corps)			
	456 Poursuivre la rotation corporelle et placer les jambes en position « Cochon pendu »			
4ème FIGURE	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 : jambe droite tendue et jambe gauche pliée			Coup de pied droit dans l'eau à 3.
	5 Position « Cochon pendu »			
	678 Compression			
	1 Position Verticale tenue		Position Verticale : 1-2-3-4 = hauteur minimum = sous-genoux à la surface (maintenue sur les 4 comptes)	Extension rapide des genoux pendant que la tête s'enfonce et que le corps se redresse.
	234 Rester au maximum de hauteur			
	5678 Rester en position Verticale au maximum de hauteur			
	1 Poser en position carpée faciale (ouverture à 90°)			
	23456 Compression, les jambes restent en surface			
	7 Effectuer un « balloon » en position Verticale			Coordination entre les appuis, le placement du corps à la verticale et le rassemblement des jambes.
	1 Effectuer un groupé bascule			Action des genoux pour disparaître sous l'eau.
FIN	3 Préparation sortie rétro			
	5 Sortie rétro, mains en préparation sous l'eau, près des épaules			
	7 Kick costal vers la droite			
	1 Revenir en rétropédalage tout en continuant le déplacement vers la droite, mains en préparation sous l'eau près des épaules			
	234 Rester			
	5 Tendre les bras juste au-dessus de la surface de l'eau, devant les épaules, poignets cassés, doigts vers le haut			
	6 Lever les bras toujours tendus au-dessus des épaules, poignets cassés, paumes de mains parallèles à la surface			
	7 Position de fin : le bras droit se place tendu à l'oblique (main en éventail paume vers le haut) tandis que le bras gauche se plie pour couler. La tête est penchée en diagonale à gauche. Hauteur = poitrine.		La distance préconisée à parcourir pour cette 2^{ème} longueur est de 12m50. Il est conseillé à des fins pédagogiques, de placer une marque rouge pour signaler la distance souhaitée sur la sortie en rétro du bras de fin.	
Fin de la musique				

Note Fondamentale :

- La distance indiquée dans le descriptif pour la 1^{ère} 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**. 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.
- 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 avant le début de l'épreuve et fera l'objet des critères à évaluer sur le parcours.

4 TACHES FONDAMENTALES PAR VERSION :**VERSION A :**

1. **Poussée rétro N°1** : 1-2 (comptes) = hauteur minimum = hanches au-dessus du niveau de la surface
2. **Position Verticale jambe pliée, de la 1^{ère} figure** : 5-6-7-8 (comptes) = hauteur minimum = fesses visibles (hauteur maintenue sur les 4 comptes)
3. **Prise de carpé et carpé :**
 - 7-8 (comptes) position « Ninja » = respect de la position (mains croisées, corps vertical)
 - 1-2-3-4 (comptes) allongé costal = respect de la position (corps en extension, paumes de mains en surface, bras droit tendu au-dessus de la surface de l'eau, la moitié du visage est dans l'eau)
 - 5-6 (comptes) prise de carpé ventrale = respect de la position ventrale (les épaules et hanches sont à l'horizontale)
 - 1-2-3-4 (comptes) position carpée = respect de l'angle à 90°, hauteur minimum = jambes en surface
4. **Poussée barracuda** : 1-2 (comptes) = au maximum de la hauteur, repérer les fesses visibles en surface

VERSION B :

1. **Position dorsale et montée de Ballet leg :**
 - 5-6-7-8 (comptes) = respect de la position dorsale avec les hanches visibles au-dessus de la surface
 - 1-2 (comptes du Voilier) et 3-4 (comptes du Ballet leg) = hauteur minimum = mi-cuisse au-dessus de la surface
2. **Position Queue de poisson de la 2^{ème} figure** : 5-6-7-8 (comptes) = hauteur minimum = sous-fesses (hauteur maintenue sur les 4 comptes)
3. **Poussée rétro N°2** : 5-6 (comptes) = hauteur minimum = hanches au-dessus du niveau de la surface
4. **Position Verticale de fin, de la 4^{ème} figure** : 1-2-3-4 (comptes) = hauteur minimum = sous-genoux à la surface (hauteur maintenue sur les 4 comptes).

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 5,5 pts.
- Rappel des critères :
 - **Respect du parcours** : Un arrêt définitif (ou abandon) entraînera la **disqualification** de la nageuse.
 - **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.
 - **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.
 - **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, Queue de poisson, 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.
 - **Précision des positions** : Conformité aux règlements FINA.
 - **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 une tenue du corps.
 - **Manière de se présenter**.