

**SYNCHRO DECOUVERTE**

## PROPULSION BALLET

**LIEU**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## DISQUALIFICATION

## VALIDATION

[illegible]

## SYNCHRO DECOUVERTE

## PARCOURS A SEC

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

NOM DE  
L'EVALUATEUR

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## EVALUATION FONDAMENTALE

## VALIDATION

## TACHES FONDAMENTALES

### 1 - « Trépied »



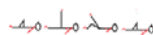
#### 4 - Position carpé



**8 - Posture de l'arbre (bras horizontaux, jambe au choix)**



13 - Ballet leg  
(respect de l'angle de 90° entre les  
2 ives)



**16 - Equilibre fessier**  
(jambes tendues, pieds serrés,  
bras horizontaux)



### CRITERES DE BELISSITE

- Alignement du corps à la verticale
- Maintien du placement des appuis
- Position tenue 5 secondes sans aucun contact

- Dos droit
- Arrière des genoux en contact avec le sol

### Alignement du bassin/tronc/tête

- les 3 ballets leg avec la jambe tendue à la verticale
- Jambe de sol tendue, pointe étirée

- Dos tonique, étiré
- Position tenue 4 temps

### Ordre de passage

A

NA

A

NA

**A**

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

## SYNCHRO DECOUVERTE

## TECHNIQUE GROUPE 1

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE  
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## EVALUATION FONDAMENTALE

## TACHES FONDAMENTALES

**Prise de ballet-leg  
(jambe au choix)**



**Fin de la crevette de surface  
(à partir du grand-écart)**



### Saut périlleux arrière groupé



### Prise de position carpée avant



### CRITERES DE REUSSITE

- Cuisse verticale en voilier
- Jambe tendue verticale en ballet leg

- Jambes en extension en grand-écart
- Alignement tête/hanches/pieds corps perpendiculaire à la surface en verticale

- Dos arrondi durant la rotation
- 2ème position dorsale à la surface

- Immobilité (tête au milieu du jury) durant le placement du visage dans l'eau
- Position ventrale en surface

## VALIDATION

### Ordre de passage

A

NA

**A**

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

## SYNCHRO DECOUVERTE

## TECHNIQUE GROUPE 2

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

NOM DE  
L'EVALUATEUR

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## EVALUATION FONDAMENTALE

## TACHES FONDAMENTALES

### Prise de Flamenco (jambe au choix)

### Position Verticale

### Sortie promenade

### Prise de position carpée arrière

### CRITERES DE REUSSITE

- Pied en surface durant la transition du ballet leg au flamenco
- Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale en position Flamenco

- Alignement du corps/tête/hanches/pieds
- Corps perpendiculaire à la surface de l'eau

- Jambes en extension en position grand-écart
- Crêtes iliaques en avant en position cambrée

- Angle buste/jambes à 45° au moins
- Jambes à la verticale

## VALIDATION

### Ordre de passage

A

NA

**A**

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON



**SYNCHRO DECOUVERTE**

## PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

DATE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**LIEU**

\_\_\_\_\_

NOM DE  
L'EVALUATEUR

\_\_\_\_\_

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

\_\_\_\_\_

## EVALUATION FONDAMENTALE

## TACHES FONDAMENTALES

**Rétropédalage costal**  
(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)



**Godille pieds**



## VALIDATION

### CRITERES DE REUSSITE

- Alignement vertical : tête/tronc/bassin
- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m

- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)
- Jambes serrées en extension
- Parcours sur 6,25 m

### Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

[illegible]

## SYNCHRO DECOUVERTE

## DATE \_\_\_\_\_

**NOM DE  
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## VALIDATION

### CRITERES DE REUSSITE

**Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements  
/ Coordination / Souplesse / Présence**

### Ordre de passage

A

NA

OUI/NON

## SYNCHRO DECOUVERTE

## DATE \_\_\_\_\_

**NOM DE  
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## VALIDATION

### CRITERES DE REUSSITE

**Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)**

### Ordre de passage

**A**

NA

OUI/NON



## SYNCHRO DECOUVERTE

## DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

## VALIDATION

**Efficacité des propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / Etirement général / Energie-Tonicité / Hauteur générale (toutes les parties du corps en surface en position horizontale) / Précision des positions (conforme à la description des tâches)**

OUI/NON