

## Épreuve n° 5 - Ballet

### a. Objectifs

Cette épreuve permet à la nageuse de réinvestir les acquis obtenus lors de la préparation des quatre épreuves de la saison dans une chorégraphie. Pour l'épreuve de ballet, la partie groupe pose l'apprentissage de qualités incontournables (synchronisation, formations).

Cette épreuve est donc obligatoirement organisée dans le dernier trimestre de la saison définie entre le 15 mars et le 31 juillet. Il est conseillé d'organiser au moins deux compétitions de ballet afin d'offrir aux nageuses deux occasions de valider cette épreuve.

### b. Contenus du ballet libre de l'épreuve de socle

Ce ballet est une adaptation FFN du règlement du « ballet combiné libre » FINA.

Une partie groupe obligatoire d'une durée définie ci-dessous vient compléter la composition chorégraphique du ballet.

Programme	Acquisition – Découverte	Développement - Formation (Cycle 2)
Durée ballet Tolérance	<b>3 minutes</b> + ou - 15 secondes	<b>3 minutes et 30 secondes</b> + ou - 15 secondes
Durée minimum « Partie groupe » Tolérance	1 minute - 5 secondes	1 minute et 15 secondes - 5 secondes

### c. Compétences visées en fin de socle

Développer une expérience dans un collectif. La nageuse dispose ainsi d'une expérience forte dans le domaine de la synchronisation, des alignements, de l'exécution de difficultés techniques avec une recherche de qualité d'exécution.

## 1. Conditions d'engagement dans le ballet

Un club peut engager le nombre de ballets qu'il souhaite en fonction du nombre de nageuses dont il dispose dans chacun des cycles (rappel : quatre à dix nageuses par ballet). Le socle sera validé suite à la participation effective dans le ballet.

Une nageuse peut être engagée dans le ballet à la condition d'avoir participé, au minimum, à deux types d'épreuve (de 1 à 4) durant la saison en cours.

### ■ Dérogation (sur l'effectif d'un ballet)

Dans le cas où un club ne pourrait pas réunir quatre nageuses d'un même cycle pour le ballet de fin de saison (épreuve n° 5), le département ou la région pourra organiser une épreuve spécifique pour trois nageuses ou moins. Toutefois, cette épreuve dérogatoire ne pourra en aucun cas permettre la validation de l'épreuve n° 5 (épreuve « ballet »). Aussi, des nageuses de plusieurs clubs différents peuvent être autorisées à nager ensemble le ballet combiné de fin de saison, dans ce cas la validation de l'épreuve n° 5 est possible.

Les épreuves n° 4 « improvisation » et n° 5 « ballet » ont des méthodes de notation autres et spécifiques.