

# ACQUISITION - DECOUVERTE

## TECHNIQUE

### Logique :

2 groupes proposés de 4 tâches (1 tâche = 1 élément ou 1 figure des différentes familles des positions de base). 1 groupe tiré au sort parmi les 2 se fera 18 à 72 h avant le début de l'épreuve.

### Le port des lunettes est autorisé.

### Liste des éléments à travailler

#### Groupe 1 :

- Fig. 302 (partielle)    Fin du bourgeon, à partir du grand écart
- Elément                Position Ballet leg
- Fig. 310                Saut périlleux arrière groupé
- Elément                Prise de position carpée avant

#### Groupe 2 :

- Elément                Position Verticale
- Elément                Position Flamenco
- Elément                Sortie promenade avant
- Elément                Prise de position carpée arrière

### Evaluation fondamentale :

Des critères sont définis par tâche : critères de hauteur (les hauteurs définies sont des hauteurs minimales), de positions...

Les critères permettent à l'évaluateur en fondamentale de cibler précisément son observation.

Chaque critère d'exécution correspond à la qualité attendue pour obtenir le minimum requis en évaluation fondamentale.

Toutes les tâches devront être réussies (selon les critères exigés) pour que l'évaluateur puisse accorder la validation.

### Évaluation globale :

- **Dessin** : évaluer l'exactitude des positions et des mouvements de base, tel que défini dans la description des figures
- **Contrôle** : évaluer l'extension, la hauteur, la stabilité, la précision et le mouvement uniforme, sauf indication contraire dans la description de la figure ou de l'élément.

Sauf indication contraire dans la description de la figure, les éléments ou figures sont exécutés sans déplacement.

*Les positions de début et de fin sont également très importantes, elles seront évaluées dans l'évaluation globale. Il est préconisé de tenir 5 secondes dans la position de départ, 5 secondes dans la position d'arrivée (en verticale sous l'eau 3 secondes).*

### Descriptif :

Lecture du tableau :

- 1<sup>ère</sup> colonne = Nom de la figure ou de l'élément référencé
- 2<sup>ème</sup> colonne = Descriptif en référence à l' Evaluation Globale. Les positions en « **gras** » font référence aux définitions des positions de bases et les caractères en « *italique* » aux définitions des mouvements de bases. Donc pour toutes précisions se référer à la description des tâches.
- 3<sup>ème</sup> colonne = critères d'évaluation sur les Fondamentaux.
- 4<sup>ème</sup> colonne = **Définition des attentes sur chacun des critères :**
  - en « **gras** » nom de la position ou de la partie de figure ciblée,
  - en « *italique* » descriptif de la partie de figure/élément ciblé,
  - en rouge, descriptif de ce qui est attendu.

ÉVALUATION GLOBALE		EVALUATION DES FONDAMENTAUX	
Figures/Éléments	Descriptif & préconisation pour le placement de la nageuse	Critères d'évaluation	Définition des attentes sur chacun des critères
<b>1<sup>er</sup> Groupe</b>			
<b>Fig. 302 (partielle)</b> <i>Fin du bourgeon, à partir du grand écart</i>	Placement : hanches à la marque rouge Se placer librement en <b>position grand écart</b> . Les jambes sont jointes pour prendre la <b>position verticale</b> au niveau des chevilles. Exécuter une descente verticale.	- <b>Position grand écart</b> : jambes en extension  - <b>Position verticale</b> : alignement tête/ hanches/ pieds	- <b>Position grand écart</b> (Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Hanches, épaules et tête alignées verticalement) : <b>Les jambes devront être en extension.</b> - <b>Position verticale</b> (Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées) : <b>L'alignement de la tête avec les hanches et les pieds devra être réalisé.</b>
<b>Élément</b> <i>Position Ballet leg</i>	Placement : hanches à la marque rouge Prendre une position cuve, tête en surface, tendre (sur un rythme libre) les jambes pour arriver en <b>position ballet leg</b> . Revenir (sur un rythme libre) en position cuve. Tendre (sur un rythme libre) les jambes pour arriver en <b>position ballet leg de l'autre jambe</b> . <b>Position ballet leg</b> maintenue 4 secondes. Revenir (sur un rythme libre) en position cuve.	- <b>1<sup>er</sup> Ballet leg</b> : jambe tendue verticale.  - <b>2<sup>e</sup> Ballet Leg</b> : idem	- <b>1<sup>er</sup> Ballet leg</b> (Corps en position allongée sur le dos. Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface) : <b>La jambe devra être en extension sur la verticale.</b>  - <b>2<sup>e</sup> Ballet Leg</b> (Corps en position allongée sur le dos. Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface) : <b>Idem</b>
<b>Fig. 310 :</b> <i>Saut périlleux arrière groupé</i>	Placement : haut du buste à la marque rouge De la <b>position allongée sur le dos</b> , amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la <b>position groupée</b> . 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 <b>position allongée sur le dos</b> .	- <b>Rotation corps groupé</b> : dos arrondi  - <b>2<sup>ème</sup> position allongée sur le dos</b> : à la surface	- <b>Position groupée</b> (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.) : <b>Pour montrer le dos arrondi, avoir les talons près des fesses et tête contre les genoux.</b> - <b>2<sup>ème</sup> Position allongée sur le dos</b> (Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles, hanches et chevilles alignées) : <b>Au moment même où le corps arrive en position allongée sur le dos, il devra être totalement en surface, c'est-à-dire, la poitrine, le ventre, les cuisses et les pieds à la surface.</b>
<b>Élément :</b> <i>Prise de position carpée avant</i>	Placement : tête à la marque rouge De la <b>position allongée sur le ventre</b> , prendre une <i>position carpée</i> Avant.	- <b>garder l'immobilité</b> pendant le placement de la tête dans l'eau et jusqu'au début de l'avancée. - <b>Position ventrale</b> : en surface	- <b>Position allongée sur le ventre</b> (Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau) : <b>Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire corps en extension avec le derrière de la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Cette position doit être observée jusqu'au début de l'avancée du corps.</b> - <b>Position ventrale</b> : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.
<b>2<sup>ème</sup> Groupe</b>			
<b>Élément :</b> <i>Position Verticale</i>	Placement : corps à la marque rouge Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées. Prise de position libre et non évaluée. Niveau de l'eau aux chevilles minimum.	- <b>Position verticale</b> : alignement du corps tête/hanches/pieds  - <b>Position verticale</b> : corps perpendiculaire à la surface	- <b>Position verticale</b> (Voir descriptif de l'élément) : <b>L'alignement de la tête avec les hanches et les pieds devra être réalisé.</b>  - <b>Position verticale</b> (Voir descriptif de l'élément) : <b>Le corps devra être sur l'axe vertical et donc perpendiculaire à la surface.</b>
<b>Élément :</b> <i>Position Flamenco</i>	Placement : hanches au milieu à la marque rouge Prendre une position groupée en surface, tête en surface, tendre (sur un rythme libre) une jambe pour arriver en <b>position flamenco</b> . <b>Position flamenco</b> maintenue 4 secondes. Revenir (sur un rythme libre) en position groupée. Tendre (sur un rythme libre), l'autre jambe pour arriver en <b>position flamenco</b> . <b>Position flamenco</b> maintenue 4 secondes. Puis revenir (sur un rythme libre) en position groupée de surface.	- <b>1<sup>er</sup> Flamenco</b> : milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale  - <b>2<sup>e</sup> Flamenco</b> : idem 1er	- <b>1<sup>er</sup> Flamenco</b> (une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe est ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles à la surface. Visage à la surface) : <b>La jambe verticale devra être en extension.</b>  - <b>2<sup>e</sup> Flamenco</b> (idem) : <b>Idem de l'autre jambe.</b>
<b>Élément :</b> <i>Sortie promenade avant</i>	Placement : hanches à la marque rouge A partir d'une <b>position grand écart</b> , les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant en un arc de 180 ° au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en <b>position cambrée de surface</b> et, d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i> .	- <b>Position grand écart</b> : jambes en extension  - <b>Position cambrée</b> : crêtes iliaques vers l'avant	- <b>Position grand écart</b> (Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Hanches, épaules et tête alignées verticalement) : <b>Les jambes devront être en extension.</b> - <b>Position cambrée</b> (Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface.) : <b>Les crêtes iliaques doivent être dirigées vers l'avant le plus longtemps possible.</b>
<b>Élément :</b> <i>Prise de position carpée arrière</i>	Placement : hanches à la marque rouge De la <b>position allongée sur le dos</b> , élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une <b>position de carpée arrière</b> , les orteils juste sous la surface de l'eau.	- <b>Position carpée arrière</b> : angle à 45° ou moins.  - <b>Position carpée arrière</b> : Jambes à la verticale.	- <b>Position carpée arrière</b> : (Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.) : <b>Le corps devra former un angle de 45° ou moins entre les jambes et le tronc. Les jambes devront être maintenues sur l'axe vertical.</b>