

# PRECIS EVALUATION FONDAMENTALE - ACQUISITION - DECOUVERTE

## PARCOURS A SEC

### Evaluation :

3 ou 5 Evalueurs en « Fondamental » évaluent les critères fondamentaux : Valider chaque tâche dite « Fondamentale » pour valider la totalité du critère fondamental.

### Evaluation Fondamentale :

- 5 tâches fondamentales sont définies dans le parcours (surlignées en gris dans le tableau : N° 1, 4, 8, 13, 16).
- L'Evaluateur peut valider le critère fondamental, si et seulement si, la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 5 TACHES FONDAMENTALES.
- Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 5 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors l'Evaluateur peut valider le critère fondamental.
- Le critère Fondamental de la nageuse est validée lorsqu'au minimum 2 Evalueurs sur 3 (ou 3 Evalueurs sur 5) valident TOUS LES CRITERES DES 5 TACHES FONDAMENTALES.

CAS PRATIQUES POUR UN SEUL EVALUATEUR	Nageuse 1	Nageuse 2	Nageuse 3
<b>TACHE N°1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement du corps à la verticale</li> <li>Maintien du placement des appuis</li> <li>Position tenue 5 secondes sans aucun contact</li> </ul>	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
<b>TACHE N°4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dos droit sur l'axe vertical</li> <li>Arrière des genoux en contact avec le sol</li> </ul>	OUI + OUI	OUI + NON	OUI + OUI
<b>TACHE N°8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement du bassin + cage thoracique + tête</li> </ul>	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
<b>TACHE N°13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale</li> <li>Jambe de sol tendue, pointe étirée</li> </ul>	OUI + OUI	OUI + OUI	NON + NON
<b>TACHE N°16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dos tonique, étiré</li> <li>Position tenue 4 comptes</li> </ul>	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
<b>CRITERE FONDAMENTAL</b>	<b>VALIDEE</b>	<b>INVALIDEE</b>	<b>INVALIDEE</b>

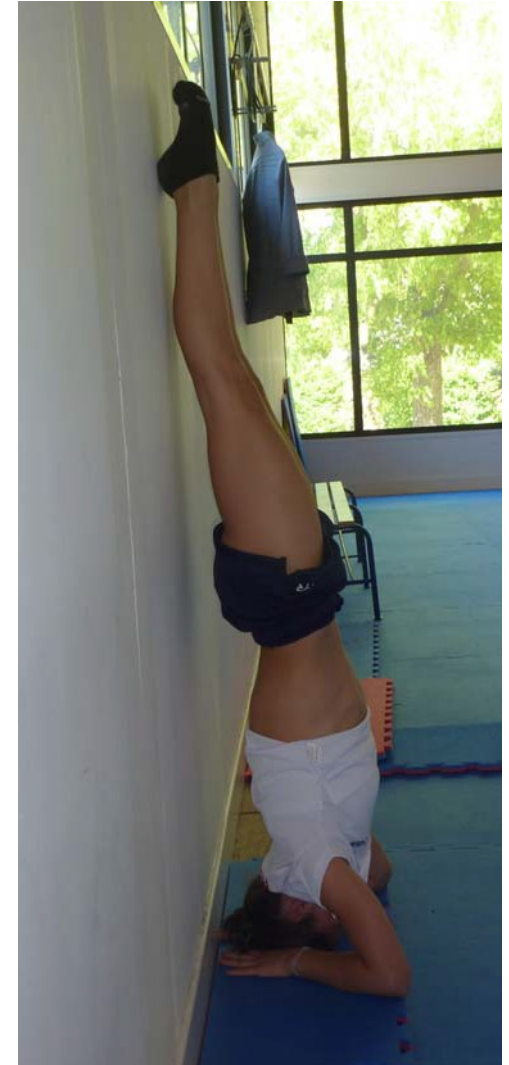
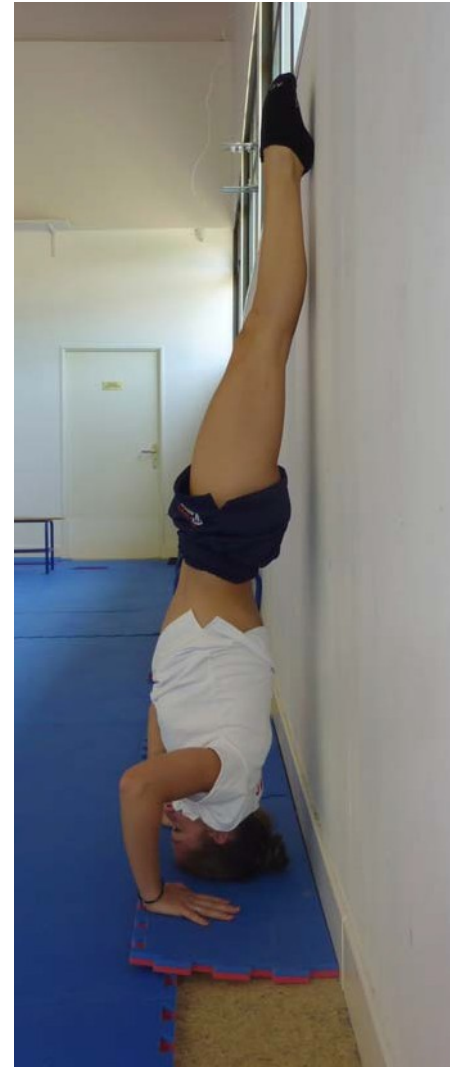
Tâches		Critères de réussite minimum	Descriptions – Repères comptes	Commentaires
1	<u>« Trépied »</u> Tenu 5 secondes. Possible proche d'un mur. Aide possible qui place les pieds.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement du corps à la verticale</li> <li>Maintien du placement des appuis</li> <li>Position tenue 5 secondes sans aucun contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>HORS MUSIQUE</li> <li>-Tête et avant-bras posés au sol selon un triangle, monter le dos puis les jambes au-dessus des appuis.</li> <li>-Tête et mains posées au sol selon un angle de 90°, monter le dos puis les jambes au-dessus des appuis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A effectuer obligatoirement sur un tapis</li> <li>«Δ»</li> <li>Contrôle de la position</li> <li>Un 2<sup>ème</sup> essai pourra être donné</li> </ul>
4	<u>Position « Carpe »</u> Travail des pieds.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dos droit sur l'axe vertical</li> <li>Arrière des genoux en contact avec le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 1, Pieds flex</li> <li>A 2, Pieds pointes</li> <li>A 3, Pieds flex</li> <li>A 4, Pieds pointes</li> <li>A 5, Pieds flex</li> <li>Sur 6-7-8, Dérouler les pieds pour arriver en pointes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chercher à décoller les talons du sol durant toute la série</li> <li>Gestuelle tonique</li> <li>Auto-grandissement du dos</li> </ul>
8	<u>Posture de « l'arbre »</u> Bras horizontaux. Jambe au choix.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement du bassin + cage thoracique + tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 5, Remonter le pied de la jambe choisie et appuyer la plante contre l'intérieur de la cuisse de la jambe de terre en maintenant le genou de la jambe choisie, ouvert</li> <li>Sur 6-7-8, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recherche d'allongement, d'ouverture et de légèreté</li> </ul>
13	<u>« Ballet Leg »</u> Au sol. Respect de l'angle de 90° entre les 2 jambes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale</li> <li>Jambe de sol tendue, pointe étirée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 1, Prendre la position « Voilier » jambe Droite</li> <li>A 2, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Droite</li> <li>A 3, Prendre la position « Voilier » jambe Gauche</li> <li>A 4, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Gauche</li> <li>A 5, Prendre la position « Voilier » jambe Droite</li> <li>A 6, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Droite</li> <li>Sur 7-8, Rester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestuelle très tonique</li> <li>Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées)</li> <li>Chercher à décoller le talon du sol</li> <li>Mains posées au sol, placement libre sans aller au delà du 90°</li> </ul>
16	<u>« Equilibre fessier »</u> Jambes tendues, pieds serrés. Bras horizontaux.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dos tonique, étiré</li> <li>Position tenue 4 comptes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur 7-8-1-2, Rester en plaçant les bras horizontaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> </ul>

**TACHE N°1 : « Trépied »**

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



**TACHE N°2 : Position « Carpé » assise**

Bonne position = VALIDATION

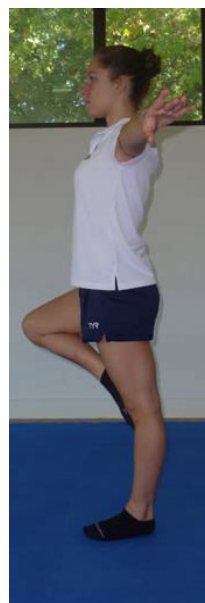
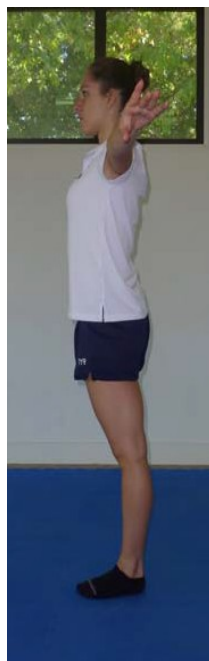


Mauvaise position = INVALIDATION



### **TACHE N°3 : Posture de « l'arbre »**

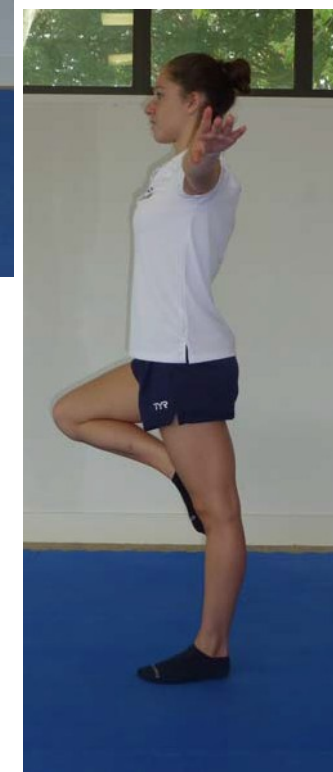
**Bonne position = VALIDATION**



**Mauvaise position = INVALIDATION**



« Voilier debout »



# **TACHE N°4 : « Ballet Leg »**

Bonne position = VALIDATION



**TACHE N°4 : « Ballet Leg »**

**Mauvaise position = INVALIDATION**



**TACHE N°5 : « Equilibre fessier »**

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION

