

PROGRAMME ACQUISITION - DECOUVERTE

PARCOURS A SEC

Logique :

Ce parcours à sec représente l'évaluation d'un travail spécifique au sol qu'une nageuse « synchro » doit effectuer régulièrement.

Il est donc recommandé de mettre en place ce type de travail sous forme d'exercices ou de circuits durant toute la saison afin d'optimiser le rendu non seulement du parcours à sec (évaluation) mais aussi des performances aquatiques (technique et chorégraphique).

Afin de préparer le corps de la nageuse, le parcours à sec est construit autour des notions suivantes :

- tonicité et maintien
- vitesse et prolongement
- coordination
- souplesse

La qualité de vitesse et d'énergie exigée sur chacun des mouvements est au centre du parcours.

Le rythme est donc volontairement rapide, afin de se rapprocher au mieux de la sollicitation que la nageuse connaît dans l'eau.

Ce parcours est accessible aux nageuses qui ont travaillé de manière régulière les différentes thématiques.

Il est également accessible aux entraîneurs « synchro » qui devront cependant être formés aux notions essentielles d'apprentissage des éléments dits « gymniques ».

Ce parcours peut être réalisé sur une plage de piscine, mais un sol plus adapté reste préconisé.

L'utilisation d'un tapis de gymnastique est obligatoire pour la réalisation de certains éléments.

Tenue préconisée pour les nageuses : Tenue qui colle au corps et cheveux attachés.

Chorégraphie : Maeva Morineau - Sylvie Neuville – Laure Obry

Montage musical : « Cada Vez » de Salomé de Bahia- Durée 1'09

Vidéo de référence : Estel-Anaïs Hubaud

Les vidéos et séquences musicales sont en téléchargement sur le site de la FFN.

Evaluation :

Chaque évaluateur donne une appréciation par rapport au niveau moyen.

Evaluation Globale :

Chaque Evalueur donne une appréciation par rapport au niveau « moyen ».

- Les critères d'évaluation sont ceux définis pour chacune des tâches qui composent le parcours.
- Les qualités évaluées sont : Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements / Coordination / Souplesse / Présence.
- Les fautes majeures suivantes : oubli d'une tâche, erreur dans l'ordre des tâches, non respect des comptes ; seront prises en considération par chacun des évaluateurs de l'Evaluation Globale.
- L'Evaluation Globale de la nageuse est validée si toutes les tâches sont réussies selon le critère d'évaluation.

Evaluation Fondamentale :

- 5 tâches fondamentales sont définies dans le parcours (surlignées en gris dans le tableau : N° 1, 4, 8, 13, 16).
- L'Evalueur peut valider l'Evaluation Fondamentale, 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'Evalueur peut valider l'Evaluation Fondamentale.
- L'Evaluation Fondamentale de la nageuse est validée si TOUS LES CRITERES DES 5 TACHES FONDAMENTALES sont réussis.

Descriptif :

- **Le texte descriptif fait foi**, il précise les critères de réussite sur chacune des tâches.
- Les comptes ont été placés pour permettre une bonne exécution de chaque tâche et de chaque transition. Il est vivement conseillé de les respecter. Toutefois, aucune pénalité ne sera appliquée en cas de non respect. La nageuse sera « sanctionnée » sur sa Note Globale.
- La vidéo de référence vient compléter ces informations dans le but de faciliter la compréhension du parcours à sec. ATTENTION toutefois, certains éléments peuvent ne pas être exécutés parfaitement sur les comptes donnés. Il est important de se référer au texte.
- Le parcours « Acquisition », se décompose en 22 tâches et 18 transitions.

Toutes les tâches sont en caractère gras.

Pour ce niveau, seulement 5 d'entre-elles sont définies comme tâches « Fondamentales » (lignes grisées dans le tableau).

Toutes les transitions sont en caractère normal.

ATTENTION VIGILANCE «Δ» : Ce signe distinctif fait référence à une vigilance sur l'aspect sécuritaire. Les tâches qui seront accompagnées de ce signe «Δ», doivent être réalisées sous l'œil de l'encadrant.

Tâches		Critères de réussite minimum	Descriptions – Repères comptes	Commentaires
1	« Trépied » Tenu 5 secondes. Possible proche d'un mur. Aide possible qui place les pieds.	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du corps à la verticale Maintien du placement des appuis Position tenue 5 secondes sans aucun contact 	<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE - Tête et avant-bras posés au sol selon un triangle, monter le dos puis les jambes au-dessus des appuis. - Tête et mains posées au sol selon un angle de 90°, monter le dos puis les jambes au-dessus des appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> A effectuer obligatoirement sur un tapis «Δ» Contrôle de la position Un 2^{ème} essai pourra être donné
Prendre une position « Groupé » sur ½ pointes Placement profil Gauche par rapport aux évaluateurs			<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE - Si la nageuse a réalisé le trépied proche d'un mur, elle doit se déplacer et prendre la position « Groupé » (profil Gauche par rapport au jury). 	<ul style="list-style-type: none"> Position préparatoire à la tâche suivante A effectuer obligatoirement sur un tapis
2	« Roulade avant »	<ul style="list-style-type: none"> Rouler dans l'axe en enroulant le dos Arriver sur les pieds sans poser les mains au sol 	<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE - Rentrer la tête pour poser les épaules. 	<ul style="list-style-type: none"> A effectuer obligatoirement sur un tapis «Δ» Gestuelle tonique
Se redresser librement			<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE 	
Prendre une position « Départ »			<ul style="list-style-type: none"> PLACEMENT HORS MUSIQUE - Prendre la position « Départ » de manière énergique. DEPART DE LA MUSIQUE AU COUP DE SIFFLET – Rester jusqu'à 2 	<ul style="list-style-type: none"> Communication Contrôle de la position « Départ »
3	« Marche « Poule » Sur 2 pas. Alternée avec groupé/tendu.	<ul style="list-style-type: none"> Marche jambes tendues Groupés avec les fesses les + proches des talons 	<ul style="list-style-type: none"> A 3-4, Prendre une position « Fermeture tronc-jambes » avec les mains au sol A 5, Marche avant tendue avec pied Droit en fléchissant le buste sur jambe Droite A 6, Marche avant tendue avec pied Gauche en fléchissant le buste sur jambe Gauche A 7, Grouper en rassemblant les jambes A 8, Tendre les jambes en gardant le buste le + proche des jambes A 1, Marche avant tendue avec pied Droit en fléchissant le buste sur jambe Droite A 2, Marche avant tendue avec pied Gauche en fléchissant le buste sur jambe Gauche A 3, Grouper en rassemblant les jambes A 4, Tendre les jambes en gardant le buste le + proche des jambes A 5, Grouper en rassemblant les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Sur la marche, chercher à poser le talon du pied avant au niveau des orteils du pied arrière (petits pas)

Prendre une position « Carpé », bras tendus, doigts en extension posés sur les côtés			<ul style="list-style-type: none"> • A 6, Prendre la position « Carpé » • A 7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> • Position préparatoire à la tâche suivante • Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) • Chercher à décoller les talons du sol
4	Position « Carpé » Travail des pieds.	<ul style="list-style-type: none"> • Dos droit sur l'axe vertical • Arrière des genoux en contact avec le sol 	<ul style="list-style-type: none"> • A 1, Pieds flex • A 2, Pieds pointes • A 3, Pieds flex • A 4, Pieds pointes • A 5, Pieds flex • Sur 6-7-8, Dérouler les pieds pour arriver en pointes 	<ul style="list-style-type: none"> • Chercher à décoller les talons du sol durant toute la série • Gestuelle tonique • Auto-grandissement du dos
5	« Fermeture tronc/jambes » Paume des mains au sol.	<ul style="list-style-type: none"> • Tête la + proche des genoux • Genoux en contact avec le sol 	<ul style="list-style-type: none"> • A 1, Fléchir le buste sur les jambes en passant les bras sur les côtés pour poser la paume des mains au sol • A 2-3-4, Rester - Le dos peut être rond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chercher une fermeture maximale avec la bouche collée aux jambes • Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) • Chercher à décoller les talons du sol
6	« Ouverture faciale »	<ul style="list-style-type: none"> • Dos droit 	<ul style="list-style-type: none"> • A 5, Ouvrir les jambes au maximum sur les côtés, avec bras tendus et doigts en extension posés sur les côtés • A 6, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestuelle tonique • Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées)
Se redresser en prenant une position « Groupé » sur ½ pointes			<ul style="list-style-type: none"> • A 7, Prendre la position « Groupé » sur ½ pointes, en s'aidant de la repousse des bras • A 8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> • Position préparatoire à la tâche suivante • Gestuelle tonique
7	« Saut vertical » Bras verticaux. Départ 2 pieds et réception 2 pieds.	<ul style="list-style-type: none"> • Epaules et hanches alignées • Impulsion avec les pieds serrés 	<ul style="list-style-type: none"> • A 1, Sauter avec les 2 jambes serrées et les 2 bras tendus dans le prolongement du corps (bras verticaux) • A 2, Revenir au sol en gardant les 2 bras verticaux - La réception du saut ne doit pas se faire sur pieds plats. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestuelle tonique • Jambes toniques (jambes tendues serrées, pointes de pieds étirées)
Prendre une position « Debout », bras horizontaux			<ul style="list-style-type: none"> • A 3, Rester dans la position « Debout » en plaçant les 2 bras tendus horizontaux • A 4, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> • Verticalité • Gestuelle tonique • Position préparatoire à la tâche suivante

8	Posture de « l'arbre » Bras horizontaux. Jambe au choix.	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du bassin + cage thoracique + tête 	<ul style="list-style-type: none"> 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 Sur 6-7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Recherche d'allongement, d'ouverture et de légèreté
9	Marche tendue sur ½ pointes Bras en antépulsion. Mains attachées, paumes vers le haut.	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Marche avant jambe Droite tendue sur ½ pointe, en effectuant simultanément 1 mouvement d'antépulsion avec les 2 bras tendus A 2, IDEM avec la jambe Gauche A 3, IDEM avec la jambe Droite A 4, IDEM avec la jambe Gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique (1 mouvement de bras par pas) Repousse sur la ½ pointe la + haute possible
10	Levés/baissés rapides sur ½ pointes Mains aux hanches.	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité Repousse du sol 	<ul style="list-style-type: none"> A 5, Baisser les jambes tendues au sol et placer les mains aux hanches A 6, Lever les jambes sur ½ pointes en gardant les mains aux hanches A 7, Baisser les jambes tendues au sol en gardant les mains aux hanches A 8, Lever les jambes sur ½ pointes en gardant les mains aux hanches A 8, Baisser les jambes tendues au sol en gardant les mains aux hanches 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Repousse sur la ½ pointe la + haute possible
11	« Roue » Jambe au choix.	<ul style="list-style-type: none"> Bras tendus Passage des jambes sur l'axe vertical Epaules et mains alignées 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 6 temps, Partir en position « Fente avant » jambe au choix avec les bras le long des oreilles - Lancer les jambes l'une après l'autre pour décrire un arc de cercle. - Les jambes doivent passer par l'axe vertical (elles sont tendues et écartées). - Poursuivre l'arc de cercle afin d'arriver dans la position « Debout » identique à celle d'avant la « Fente avant ». 	<ul style="list-style-type: none"> Utilisation libre des 6 temps Coordination pieds/mains «Δ»
Prendre une position « Allongée sur le dos » avec les 2 jambes pliées			<ul style="list-style-type: none"> Sur 7-8, S'allonger sur le dos avec un mouvement de déroulé du dos, pour arriver dans la position « Allongée sur le dos » avec les 2 jambes pliées 	<ul style="list-style-type: none"> Position préparatoire à la tâche suivante
12	« Pré Pont » Bras tendus au sol. Mains à plat proches des pieds. Pieds placés à largeur du bassin.	<ul style="list-style-type: none"> Alignement pieds + genoux Alignement en diagonale épaules + bassin + genoux 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 1-2, Prendre la position « Pré Pont » avec un mouvement d'enroulé du dos - Soulever toute la colonne vertébrale en commençant par le coccyx et en s'appuyant sur les pieds. Sur 3-4-5-6, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Rapprocher les talons du bassin Le bassin est suspendu comme un pont, les pieds et les épaules sont les piliers de ce pont
Prendre une position « Allongée sur le dos »			<ul style="list-style-type: none"> Sur 7-8, S'allonger sur le dos avec un mouvement de déroulé du dos - Aligner ses segments, extension maximum du corps. - Conscience des extrémités et de la partie lombaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Position préparatoire à la tâche suivante Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à décoller les talons du sol

13	<p>« Ballet Leg » Au sol. Respect de l'angle de 90° entre les 2 jambes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale Jambe de sol tendue, pointe étirée 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Prendre la position « Voilier » jambe Droite A 2, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Droite A 3, Prendre la position « Voilier » jambe Gauche A 4, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Gauche A 5, Prendre la position « Voilier » jambe Droite A 6, Prendre la position « Ballet Leg » jambe Droite Sur 7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle très tonique Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à décoller le talon du sol Mains posées au sol, placement libre sans aller au delà du 90°
14	<p><u>Levés de fesses</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de l'extension de la jambe « Ballet Leg » Effectuer 4 décollés de fesses du sol 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » A et, Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol A 2, Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » A et, Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol A 3, Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » A et, Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol A 4, Lever les fesses en maintenant la jambe « Ballet Leg Droit » A et, Baisser les fesses pour revenir en « Ballet Leg Droit » au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à garder la jambe Droite tendue sur l'axe vertical
Rassembler avec la jambe tendue			<ul style="list-style-type: none"> A 5, Rassembler la jambe Droite pour arriver dans la position « Allongée sur le dos » A 6, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Position préparatoire à la tâche suivante Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées)
15	<p><u>Battements enchaînés</u> Au sol. Bras posés au sol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maintien des jambes tendues sur les battements 	<ul style="list-style-type: none"> A 7, Plier la jambe Droite en amenant le genou le + proche de la poitrine A 8, Rassembler la jambe Droite vers le sol en gardant les talons décollés A 1, Faire un battement avec la jambe Droite en gardant le dos en contact avec le sol A 2, Rassembler les jambes au sol (jambes tendues) A 3, Plier la jambe Gauche en amenant le genou le + proche de la poitrine A 4, Rassembler la jambe Gauche vers le sol en gardant les talons décollés A 5, Faire un battement avec la jambe Gauche en gardant le dos en contact avec le sol A 6, Descendre la jambe Gauche tendue tout en effectuant un battement avec la jambe Droite tendue 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Jambes toniques Chercher à aller toucher la tête sur les battements, en gardant tout le corps en contact avec le sol

Se redresser pour prendre une position « Carpé »			<ul style="list-style-type: none"> Sur 7-8, Rassembler les jambes en redressant le buste pour arriver dans la position « Carpé » A 1-2, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Position préparatoire à la tâche suivante
Prendre une position « Assise sur l'arrière des fessiers » avec les mains derrière les cuisses			<ul style="list-style-type: none"> Sur 3-4, Plier les 2 genoux en prenant la position « Assise sur l'arrière des fessiers » avec les mains derrière les cuisses 	<ul style="list-style-type: none"> Position préparatoire à la tâche suivante
Prendre une position « Equilibre fessier »			<ul style="list-style-type: none"> Sur 5-6, De la position « Assise sur l'arrière des fessiers », genoux pliés, mains derrière les cuisses, allonger la partie postérieure des jambes serrées jusqu'à l'extension - Allonger le dos : des fessiers jusqu'à la nuque, en particulier la partie lombaire. Le dos est solide. - Alignement du dos dans une diagonale arrière lisible. 	<ul style="list-style-type: none"> Dos long et solide Lors de l'extension des jambes, les genoux ne descendent pas Les avant-bras s'entrecroisent derrière les cuisses pour les garder proches des cuisses L'allongement des jambes visé, n'est possible que si les cuisses restent près du ventre durant l'extension des jambes
16	<u>« Equilibre fessier »</u> Jambes tendues, pieds serrés. Bras horizontaux.	<ul style="list-style-type: none"> Dos tonique, étiré Position tenue 4 comptes 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 7-8-1-2, Rester en plaçant les bras horizontaux 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps
Prendre une position « Carpé »			<ul style="list-style-type: none"> Sur 3-4, Poser les jambes tendues au sol en maintenant le dos droit pour arriver dans la position « Carpé » 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Position préparatoire à la tâche suivante
17	<u>« Gainage côté »</u> Bras Droit vertical. Placement face au jury.	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du corps Bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> A 5, Prendre la position « Gainage côté » en réalisant ¼ tour vers la Gauche et en plaçant le bras Droit sur l'axe vertical (face au jury) A 6-7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Les pieds pointés sont l'un sur l'autre
18	<u>« Gainage ventre »</u>	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du corps Bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Prendre la position « Gainage ventre » en réalisant ¼ tour (poursuivre dans le sens de rotation) A 2, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps
Prendre une position « Groupé »			<ul style="list-style-type: none"> A 3, Plier les genoux et placer le buste dans la position « Groupé », mains en contact avec le sol A 4, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique
19	<u>« Grand écart Gauche »</u> Buste vertical. Bras sur les côtés en appui au sol.	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Pointes étirées 	<ul style="list-style-type: none"> A 5, Prendre la position « Grand écart Gauche » A 6-7-8-1-2, Rester - Prendre la position « Grand écart Gauche » avec les hanches alignées. - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Chercher à poser au sol : le pli fessier de la jambe avant + la cuisse arrière

Effectuer une rotation du corps (1/2 tour), en appui avec les bras au sol			<ul style="list-style-type: none"> Sur 3-4-5-6, Effectuer une rotation d'1/2 tour pour changer de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de la tonicité du corps Jambes tendues
20	<p>« Grand écart Droit »</p> <p>Buste vertical.</p> <p>Bras sur les côtés en appui au sol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Pointes étirées 	<ul style="list-style-type: none"> A 7, Prendre la position « Grand écart Droit » A 8-1-2-3-4, Rester - Prendre la position « Grand écart Droit » avec les hanches alignées. - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Chercher à poser au sol : le pli fessier de la jambe avant + la cuisse arrière
Se redresser librement pour prendre une position « Debout »			<ul style="list-style-type: none"> Sur 5-6-7-8-1-2, Se redresser librement pour prendre la position « Debout » - Les nageuses peuvent effectuer des mouvements avec le buste, les bras et les jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> Chercher à libérer le haut du corps (pas de tension épaules et bras) Communication avec le jury
21	<p><u>Pas de samba</u></p> <p>Jambes imposées et bras libres.</p> <p>Rotation du corps de 360°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Energie « arrêté » sur les jambes Rotation du corps de 360° 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 3, et, 4, Effectuer 1 mouvement par compte : <ul style="list-style-type: none"> - A 3, Poids du corps sur jambe Droite, fesses à droite, pied Gauche légèrement levé. - A et, Poids du corps sur jambe Gauche, fesses à Gauche, pied Droit légèrement levé. - A 4, Poids du corps sur jambe Droite, fesses à droite, pied Gauche légèrement levé avec la pointe vers l'intérieur. Sur 5, et, 6, IDEM en effectuant un 1/4 tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Gauche Sur 7, et, 8, IDEM en effectuant un 1/4 tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Droite Sur 1, et, 2, IDEM en effectuant un 1/4 tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Gauche Sur 3, et, 4, IDEM en effectuant un 1/4 tour vers la Gauche, commencer par poids du corps sur jambe Droite 	<ul style="list-style-type: none"> Haut du corps libéré Coordination Communication
22	<p><u>Position « Libre » de fin</u></p> <p>Tenue 3 secondes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Contrôle de la position Communication avec le jury 	<ul style="list-style-type: none"> A 5, Prendre la position « Libre » de fin Sur 6-7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Présence Recherche de prolongement

Lexique :

- **Aide** : Représente une personne qui aide à exécuter l'exercice.
- **Verticalité** : Elle implique l'empilement du bassin au-dessus des pieds, de la cage thoracique au-dessus du bassin, des épaules au-dessus de la cage thoracique, de la tête. Le poids du corps est légèrement sur l'avant, sur les orteils.
- **Antépulsion** : Action d'élever les bras vers le haut (ouverture de l'angle tronc/bras).
- **Rester** : Il faut comprendre « poursuivre, prolonger l'étirement ». Ainsi, il n'y a aucun arrêt dans ce parcours. Les positions et mouvements sont définis avec précision. Les étirements permettent la continuité et la fluidité de l'enchaînement.
- **Position sur « 1/2 pointes »** : Il faut rechercher à être très haute, en appui sur l'ensemble des orteils, les talons le plus loin possible du sol pour améliorer la souplesse du coup de pied.
- **Mouvement sur énergie « arrêté »** : L'énergie évoquée, renvoie au rythme du mouvement, un nom au masculin est donc utilisé. Le mouvement des jambes est voulu sur 1 compte pour 1 mouvement de jambe.
- **Ports de bras** : Les ports de bras sont souvent libres dans les parcours. Il est fortement recommandé de travailler les placements de bras avec les exigences d'orientation (verticale ou horizontale) et d'y inclure une appropriation du mouvement spécifique à la nageuse.

Tracé du parcours : à titre indicatif

