

ACQUISITION - DECOUVERTE

La validation la «Propulsion» implique la validation de deux parties : propulsion « ballet » et propulsion « technique ».
La nageuse ayant validé une partie lors d'une session de socle, conserve cet acquis durant la saison en cours.

PROPULSION « BALLET »

Logique : Ce parcours semi-libre en musique est constitué de l'enchaînement de 11 tâches dont l'objectif est de conduire les nageuses à démontrer des types de propulsions adaptés à la chorégraphie.

Le test de l'Ecole de Natation Française « Pass'Compétition » est repris pour cette épreuve en mettant l'accent sur des contraintes de propulsions spécifiques à la natation synchronisée.

Les propulsions et les transitions entre les tâches restent libres. Toutefois, 5 propulsions différentes devront être introduites dans le parcours (pas d'obligation de placer une propulsion systématiquement entre chaque tâche). Les transitions, quant à elles doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elles, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m (*orientation, hauteur, ...*).

Aussi, la distance minimum à parcourir est de 37,50 m et le temps de réalisation totale du parcours doit être inférieur ou égal à 2'30.

Tenue exigée des nageuses : sans lunettes et tenue libre (maillot de ballet/coiffe ou bonnet blanc; ou maillot noir/bonnet blanc ou coiffe).

Descriptif :

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité et en musique.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES « Etre capable de... »	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ.	Entrer en relation avec les spectateurs, sur une durée d'environ 10 secondes.	Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs.
2	Entrée dans l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds).	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition*	Libre pour se dégager du mur de plus de 2 mètres (une poussée du mur en immersion est autorisée).			
3	Rotation longitudinale Réaliser une rotation longitudinale.	Enchaîner, dès l'arrivée en position ventrale, une rotation du corps sur l'axe longitudinal passant par la tête et les pieds. Dès l'arrivée sur le dos, enchaîner avec la tâche 4.	Dès l'extension du corps en surface en position ventrale, tourner, corps gainé, pour prendre une position dorsale corps en surface, puis enchaîner avec la tâche 4. Le sens de rotation est libre.	Position ventrale corps en extension, corps gainé durant la rotation, position dorsale corps en extension, corps proche de la surface durant la tâche.
	Enchaînement direct des tâches 3 et 4			
4	Rotation arrière Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide.	Tourner en arrière autour de l'axe transversal passant par les hanches depuis une position corps allongé sur le dos en surface.	Identifier une position dorsale de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé en arrière, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position dorsale de départ.	Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
Transition	Libre			
5	Elever au moins un bras le plus haut possible Elever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur	Utiliser une motricité des jambes et du (ou des) bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux, au maximum de la hauteur.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le ou les bras.
Transition	Libre			
6	Se déplacer avec mouvement de bras. Se déplacer en rétro-pédalage, épaules hors de l'eau avec mouvements des bras.	Utiliser une motricité alternée pour se maintenir les épaules hors de l'eau dans les deux orientations différentes en poursuivant son déplacement dans la ligne d'eau.	Se déplacer épaules hors de l'eau avec mouvements alternatifs des jambes, corps vertical, dans deux orientations différentes, sur une distance d'environ 5 mètres.	Se déplacer épaules hors de l'eau, dans deux orientations différentes avec mouvements des bras.
Transition	Libre			

7	Lever la jambe gauche le plus haut possible	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe gauche le plus haut possible. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale.	Position dorsale en extension en surface. Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
	Elever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.			
Transition	Libre			
8	Lever la jambe droite le plus haut possible	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe droite le plus haut possible. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale.	Position dorsale en extension en surface. Jambe droite proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
	Elever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.			
Transition	Libre			
9	Déplacement dorsal par la tête	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues. Distance d'environ 5 mètres	Se déplacer sur le dos par la tête. Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.			
Transition	Libre			
10	Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale)	Passer du plan horizontal au plan vertical à partir de la surface. Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.	Corps cambré ou carpé ou groupé identifiable atteindre une position proche de la verticale tête en bas. La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au dessus de la surface). Passage des jambes serrées.	Depuis une position proche de la position cambrée, carpée ou groupée, s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position "verticale" tête en bas.
	S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position "verticale" tête en bas.			
Transition	Libre			
11	Saluer	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2 secondes.	Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule hors de l'eau.
	Conclure le ballet par un salut.			

*Lors des transitions libres, 5 propulsions différentes devront être utilisées par la nageuse dans la durée du parcours.

Le respect de la description des positions conditionne la validation des tâches et doit faire référence aux critères de réussite du Pass'Compétition.

Evaluation des fondamentaux :

4 conditions permettent à l'évaluateur d'accorder la validation :

- Les 11 tâches du pass'compétition sont réussies et réalisées dans l'ordre (l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée), dans la continuité et en musique.
- Réaliser la distance minimum 37,50m. Un repère visuel pour les évaluateurs et nageuses sera placé au 37,50m (le parcours peut être réalisé sur des modules de 12,5m).
- Utiliser au moins 5 propulsions différentes entre les tâches à l'exception des techniques présentes dans les tâches obligatoires : rétro- godille... .

Afin de faciliter l'identification des propulsions, chacune des 5 propulsions devra être réalisée sur une distance minimum d'environ 2m ou sur au moins 3 mouvements complets ou cycles (ex 3 crawls, 3 brasses, 3 dos etc...). Les techniques hybrides sont également autorisées.

Evaluation Globale :

- Chaque évaluateur apprécie la prestation par rapport au niveau « moyen »
- Evaluation sur les critères suivants :
 - o **Efficacité des propulsions** : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur)
 - o **Etirement général** : étirement tout au long du parcours
 - o **Energie – Tonicité**
 - o **Hauteur générale**
 - o **Précision des positions** : Conforme à la description des tâches du pass'compétition
 - o **Manière de se présenter**