

PROGRAMME DEVELOPPEMENT

EPREUVE PARCOURS A SEC

Logique :

Ce parcours à sec représente l'évaluation d'un travail spécifique à sec 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 exigée 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 :

3 ou 5 juges « Global » donnent une Note Globale : Avoir 5,5/10 de moyenne pour valider la Note Globale

3 ou 5 juges « Fondamental » donnent une Note Fondamentale : Valider chaque tâche dite « Fondamentale » pour valider la Note Fondamentale

Note Globale :

Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5,5 pts.

- Les critères de jugement sont ceux définis pour chacune des tâches qui composent le parcours.
 - o 0 à 5,4 = Niveau inférieur à l'objectif minimum recherché
 - o 5,5 = Objectif minimum recherché atteint
 - o 5,6 à 10 = Objectif recherché atteint et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10)
- 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 juges de la Note Globale.
- La Note Globale de la nageuse est validée lorsque la moyenne des 3 ou 5 juges est égale ou supérieure à 5,5/10 points.

Note Fondamentale :

- 6 tâches fondamentales sont définies dans le parcours (surlignées en gris dans le tableau : N° 2, 5, 8, 9, 11, 13).
- Le juge peut valider la Note Fondamentale si et seulement si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 6 TACHES FONDAMENTALES.
- Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 6 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors le juge peut valider la Note Fondamentale.
- La Note Fondamentale de la nageuse est validée lorsqu'au minimum 2 juges sur 3 (ou 3 juges sur 5) valident TOUS LES CRITERES DES 6 TACHES FONDAMENTALES.
-

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 « Développement », se décompose en 17 tâches et 12 transitions.

Toutes les tâches sont en caractère gras.

Pour ce niveau, seulement 6 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	Descriptions – Repères comptes	Commentaires
1	<p>« A.T.R. » Tenu 10 secondes. Possible proche d'un mur. Aide possible qui tient les pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du corps à la verticale Bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE - Position « Départ », Station debout avec 1 pied pointé devant, bassin fixé, bras levés, tête droite. - Effectuer une fente avant passagère avec maintien de l'alignement bras-tronc pour aller poser les mains loin devant, bras tendus écartés de la largeur des épaules. - Effectuer une projection de la jambe arrière et une poussée de la jambe avant pour placer très vite les épaules au-dessus des mains. - Resserrer les jambes à l'équilibre, corps droit aligné, placement de la tête libre mais dans l'alignement du corps, position tenue 10 secondes. - Ouvrir les jambes pour revenir en fente avant ou en arabesque, bassin face en avant, bras levés, tête droite, regard devant 	<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 (en sortant du tapis) Placement profil Gauche par rapport au jury			<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE - Si la nageuse a réalisé l'équilibre contre 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
2	<p>« Grand écart au sol » Jambe au choix. Buste vertical. Bras horizontaux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, hanches alignées, pointes étirées Au minimum, pli fessier de la jambe avant au sol 	<ul style="list-style-type: none"> PLACEMENT HORS MUSIQUE - Prendre la position « Grand écart au sol » jambe au choix, avec les hanches alignées et en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe avant. - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe avant Chercher à poser au sol : le pli fessier de la jambe avant + la cuisse arrière
3	<p>Position « Carpé » » Au sol. Bras tendus et horizontaux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maintien angle 90° Jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 5-6, Rassembler la jambe arrière tendue pour prendre la position « Carpé » Sur 7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à décoller les talons du sol Auto-grandissement du dos

Prendre une position « Carpé » avec les bras tendus verticaux			<ul style="list-style-type: none"> A 1, Lever les bras tendus sur l'axe vertical A 2, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à décoller les talons du sol Auto-grandissement du dos
4	<u>Fermetures en position « Carpé »</u>	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Dos droit (sauf à 7) 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 3-4, Fléchir le buste pour prendre une oblique à 30° de la verticale A 5-6-7-8, Rester A 1, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste A 2, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste A 3, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste A 4, Rester A 5, Revenir en position « Carpé » avec les mains proches des fesses A 6, Rester A 7, Plier les 2 bras vers l'avant en arrondissant le dos A 8, Revenir en position « Carpé » avec les mains proches des fesses 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à décoller les talons du sol Auto-grandissement du dos
5	<u>« Fermeture tronc/jambes » assise</u>	<ul style="list-style-type: none"> Talons décollés du sol Au minimum, mains en contact avec les chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Fléchir le buste au maximum sur les jambes A 2-3-4-5-6-7-8, Rester - Le fléchissement du buste doit se faire en essayant de garder le dos droit le + loin possible. - Il faut veiller à placer les bras et les mains de façon à ne pas gêner l'évaluation de cette tâche. - Possibilité de s'aider en tirant sur les chevilles. 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher une fermeture maximale avec la bouche collée aux jambes Auto-grandissement du dos
6	<u>« Ouverture faciale »</u>	<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, Ouvrir les jambes au maximum sur les côtés, avec bras tendus et doigts en extension posés sur les côtés A 2, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher à décoller les talons du sol Auto-grandissement du dos
Se redresser en prenant une position « Groupé » sur ½ pointes			<ul style="list-style-type: none"> A 3, Prendre la position « Groupé » sur ½ pointes, en s'aidant de la repousse des bras A 4, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Position préparatoire à la tâche suivante Gestuelle tonique

16 Octobre 2013

7	<u>« Saut de singe »</u> Départ 2 pieds et réception 2 pieds.	<ul style="list-style-type: none">4 positions identifiablesImpulsion avec les pieds serrés	<ul style="list-style-type: none">A 5, Sauter avec les 2 jambes serrées et les 2 bras tendus dans le prolongement du corps (bras verticaux)A 6, Revenir au sol en position « Groupé », mains au solA 7, Prendre une position « Gainage ventre », bras tendusA 8, ResterA 1, Revenir au sol en position « Groupé », mains au solA 2, Rester	<ul style="list-style-type: none">Gestuelle toniqueJambes toniques (jambes tendues serrées)
8	Posture du « Sphinx »	<ul style="list-style-type: none">Bras tendus, nuque dégagéeJambes tendues, pieds serrés	<ul style="list-style-type: none">Sur 3-4, Avancer sur les bras pour commencer à prendre la posture du « Sphinx »Sur 5-6, Ajuster le placement des bras et du busteA 7-8-1-2, Rester	<ul style="list-style-type: none">Hanches légèrement soulevéesGestuelle toniqueJambes toniques
Prendre une position « Allongée sur le ventre », avec les bras tendus dans le prolongement du corps		<ul style="list-style-type: none">A 3, Prendre la position « Allongée sur le ventre » en plaçant les bras tendus dans le prolongement du corpsA 4, Rester		<ul style="list-style-type: none">Position préparatoire à la tâche suivanteGestuelle toniqueJambes toniques (jambes tendues serrées, pointes de pieds étirées)
Prendre une position « Allongée sur le dos », avec les bras tendus collés aux cuisses		<ul style="list-style-type: none">A 5, Effectuer une rotation longitudinale de 180° pour arriver dans la position « Allongée sur le dos » en gardant les bras tendus dans le prolongement du corpsA 6, Rester		<ul style="list-style-type: none">Position préparatoire à la tâche suivanteGestuelle toniqueJambes toniques (jambes tendues serrées, pointes de pieds étirées)
Prendre une position « Ballet Leg » jambe au choix à la verticale		<ul style="list-style-type: none">A 7, Lever la jambe choisie tendue pour prendre la position « Ballet Leg », en plaçant simultanément les bras tendus sur le côté (entre l'alignement des épaules et les cuisses)A 8, Rester		<ul style="list-style-type: none">Position préparatoire à la tâche suivanteGestuelle toniqueJambes toniques (jambes tendues, pointes de pieds étirées)Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Gauche

9	« Ballet Leg Vélodrome » Jambe libre. Arrière du genou (jambe du sol) en contact avec le sol.	<ul style="list-style-type: none"> Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale Jambe de sol tendue 	<ul style="list-style-type: none"> A et, Prendre la position « Voilier », jambe libre A 1, Prendre la position « Ballet Leg », même jambe A et, Prendre la position « Voilier », même jambe A 2, Prendre la position « Ballet Leg », même jambe A et, Prendre la position « Voilier », même jambe A 3, Prendre la position « Ballet Leg », même jambe A 4, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle très tonique Jambes toniques, pointes de pieds étirées Chercher à décoller le talon de la jambe du sol
Prendre une position « Debout »			<ul style="list-style-type: none"> Sur 5-6-7-8, Se redresser librement jusqu'à la position « Debout » en gardant les jambes légèrement fléchies 	<ul style="list-style-type: none"> Position préparatoire à la tâche suivante
10	« Retirés sur ½ pointe » Dans l'axe. Action de coordination des bras verticaux.	<ul style="list-style-type: none"> Repousse du sol sur les ½ pointes Verticalité 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Exécuter un retiré jambe Droite dans l'axe, avec pied Gauche sur ½ pointe. - La cuisse Droite est horizontale avec gros orteil dans genou Gauche tout en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale. A 2, Rester A 3, Revenir avec les 2 pieds serrés au sol, jambes légèrement fléchies tout en ramenant les bras tendus proches des cuisses A 4, Exécuter un retiré jambe Gauche dans l'axe, avec pied Droit sur ½ pointe, cuisse Gauche horizontale avec gros orteil dans genou Droit tout en s'aidant avec une montée de bras tendus verticaux A 5, Rester A 6, Revenir avec les 2 pieds serrés au sol, jambes légèrement fléchies tout en ramenant les bras tendus proches des cuisses 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle très tonique Repousse sur les ½ pointes le + haut possible A effectuer sur place de préférence
Prendre une position « Debout »			<ul style="list-style-type: none"> A 7, Tendre les 2 jambes pour prendre la position « Debout » A 8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Position préparatoire à la tâche suivante Gestuelle tonique
11	« Ballet Leg » debout Grand rond de jambe possible à une hauteur variable entre 45° et 90°. Bras horizontaux.	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité Jambe tendue du rond de jambe Hauteur du rond de jambe entre 45° et 90° 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout A 2, Rester Sur 3-4-5-6, Effectuer un grand rond de jambe vers la Droite avec la jambe Droite (possibilité hauteur non constante entre 45° et 90°) pour arriver dans une position proche de l'« Arabesque » A 7, Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout en passant par le genou A 8, Rassembler la jambe Droite au sol EXECUTER LA MEME SERIE AVEC LA JAMBE GAUCHE 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Repousse de la jambe de terre Auto-grandissement du buste et de la tête Hanches et épaules alignées

12	« Marche avec 4 grands battements vers l'avant »	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Dos droit 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Effectuer un grand battement avant avec la jambe Droite A 2, Rassembler la jambe Droite au sol A 3, Effectuer un grand battement avant avec la jambe Gauche A 4, Rassembler la jambe Gauche au sol A 5, Effectuer un grand battement avant avec la jambe Droite A 6, Rassembler la jambe Droite au sol A 7, Effectuer un grand battement avant avec la jambe Gauche A 8, Rassembler la jambe Gauche au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle très tonique Chercher à mettre le pied de la jambe de battement au-dessus de la tête
Prendre une position « Assise sur l'arrière des fessiers » avec les mains derrière les cuisses			<ul style="list-style-type: none"> Sur 1-2-3-4, Prendre une position « Assise » Sur 5-6, Plier les 2 genoux pour prendre 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
13	« <u>Equilibre fessier</u> » » Bras tendus et horizontaux. 4 ciseaux de jambes tendues.	<ul style="list-style-type: none"> Dos tonique, étiré Jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 7-8, 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. A 1-2, Rester en plaçant les bras horizontaux A 3, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant une jambe au-dessus de l'autre A 4, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus A 5, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus A 6, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Lors de l'extension des jambes et durant les ciseaux, les genoux ne descendent pas
Prendre une position « Groupé »			<ul style="list-style-type: none"> A 7, Plier les genoux pour prendre la position « Groupé », en ramenant les bras proches des fesses A 8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Position préparatoire à la tâche suivante
14	« <u>Grand écart Gauche</u> » Buste vertical. Bras sur les côtés en appui au sol puis bras verticaux.	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Pointes étirées 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Prendre la position « Grand écart Gauche » avec les hanches alignées - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. A 2, Rester A 3, Lever les bras à la verticale, en maintenant la position « Grand écart Gauche » A 4-5-6, Rester 	<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 7-8-1-2, Effectuer une rotation d'1/2 tour pour changer de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de la tonicité du corps Maintien des extensions de jambes
15	« Grand écart Droit » Buste vertical. Bras sur les côtés en appui au sol puis bras verticaux.	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Pointes étirées 	<ul style="list-style-type: none"> A 3, Prendre la position « Grand écart Droit » avec les hanches alignées - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. A 4, Rester A 5, Lever les bras à la verticale, en maintenant la position « Grand écart Droit » A 6-7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Chercher à poser au sol : le pli fessier de la jambe avant + la cuisse arrière
Prendre une position « Debout » en effectuant une rotation de 180°			<ul style="list-style-type: none"> Sur 1-2-3-4-5-6, Se redresser librement pour prendre la position « Debout » 	<ul style="list-style-type: none"> Chercher à libérer le haut du corps (pas de tension épaules et bras)
16	Pas de samba Jambes et bras imposés. Rotation du corps de 360°.	<ul style="list-style-type: none"> Energie « arrêté » sur les jambes Energie « continu » sur les bras 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 7, et, 8, Effectuer 1 mouvement par compte avec les jambes et un ¼ tour vers la Gauche : <ul style="list-style-type: none"> A 7, 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 8, Poids du corps sur jambe Droite, fesses à droite, pied Gauche légèrement levé avec la pointe vers l'intérieur. Les bras balancent vers la Gauche sur une énergie « continu ». Le mouvement part par les coudes. Sur 1, et, 2, IDEM commencer par poids du corps sur jambe Droite et balancé des bras vers la Gauche Sur 3, et, 4, IDEM commencer par poids du corps sur jambe Gauche et balancé des bras vers la Droite 	<ul style="list-style-type: none"> Haut du corps libéré Coordination Communication avec le jury
17	<u>Position « Libre » de fin</u> Tenue 3 secondes. Placement face au jury.	<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, face au jury Sur 6-7-8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Présence de Recherche prolongement

Lexique :

- **Aide** : Représente une personne qui aide à exécuter l'exercice.
- **A.T.R.** : C'est l'Appui Tendru Renversé.
- **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, de la tête. Le poids du corps est légèrement sur l'avant, sur les orteils.
- **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.
- **« Retiré »** : Mouvement issu de la danse, avec la jambe en ouverture.
- **« Retiré dans l'axe »** : Mouvement adapté à la natation synchronisée, avec la jambe dans l'axe (en parallèle).
- **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.
- **Mouvement sur énergie « continu »** : L'énergie évoquée, renvoie au rythme du mouvement, un nom au masculin est donc utilisé. Le mouvement des bras est uniforme et sans accent.
- **Grand rond de jambe** : Une jambe décrit un mouvement circulaire tandis que l'autre jambe reste sur l'axe vertical. Ici, le grand rond de jambe peut avoir une hauteur variable entre 45° et 90° au fur et à mesure du mouvement.
- **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