# SYNCHRO NAT

## SYNCHRO DECOUVERTE | PARCOURS A SEC

**DATE** | **LIEU**

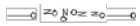
| EVALUATION FONDAMENTALE | | | | | | | | | | | VALIDATION |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TACHES FONDAMENTALES | 1 - « Trépied »  | | 4 - Position carpé | | 8 - Posture de l'arbre (bras horizontaux, jambe au choix) | | 13 - Ballet leg (respect de l'angle de 90° entre les 2 jbes) | | 16 - Equilibre fessier (jambes tendues, pieds serrés, bras horizontaux) | | |
| CRITERES DE REUSSITE | - Alignement du corps à la verticale<br>- Maintien du placement des appuis<br>- Position tenue 5 secondes sans aucun contact | | - Dos droit<br>- Arrière des genoux en contact avec le sol | | Alignement du bassin/tronc/tête | | - les 3 ballets leg avec la jambe tendue à la verticale<br>- Jambe de sol tendue, pointe étirée | | - Dos tonique, étiré<br>- Position tenue 4 temps | | |
| Ordre de passage | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | OUI/NON |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

# SYNCHRO NAT

## SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION BALLET

**DATE** _____ **LIEU** _____

### EVALUATION FONDAMENTALE

| TACHES FONDAMENTALES | 1 - Présentation hors de l'eau | 2 - Entrée dans l'eau | 3 - Rotation longitudinale | 4 - Rotation arrière | 5 - Elever 1 ou 2 bras le plus haut possible | 6 - Rétropédalage | 7 - Ballet leg gauche | 8 - Ballet leg droit | 9 - Godille tête | 10 - Verticale | 11 - Saluer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | |  |  | | | | | | | |
| | | | | | | | L'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée | | | | |
| CRITERES DE REUSSITE | Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs | Rentrer dans l'eau jusqu'à l'immersion complète dans une posture identifiable | - Position ventrale corps en surface corps gainé durant la rotation<br>- Corps en extension proche de la surface | - Identifier une position dorsale de départ en surface<br>Tourner à la surface, corps groupé autour de l'axe des hanches<br>Revenir à la position dorsale de départ | - Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux<br>- Au maximum de la hauteur effectuer un mouvement expressif jusqu'à l'immersion | - Se déplacer épaules hors de l'eau<br>- Deux orientations différentes | - Position dorsale en extension en surface jambe gauche proche de la verticale et de l'extension<br>- La hauteur et l'extension du corps sont valorisées en non le maintien | - Position dorsale en extension en surface jambe droite proche de la verticale et de l'extension<br>- La hauteur et l'extension du corps sont valorisées en non le maintien | - Se déplacer sur le dos par la tête<br>- Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses | - 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 | Salut d'un bras en stabilisant avec au moins une épaule hors de l'eau |

| Ordre de passage | 1 - A | 1 - NA | 2 - A | 2 - NA | 3 - A | 3 - NA | 4 - A | 4 - NA | 5 - A | 5 - NA | 6 - A | 6 - NA | 7 - A | 7 - NA | 8 - A | 8 - NA | 9 - A | 9 - NA | 10 - A | 10 - NA | 11 - A | 11 - NA | VALIDATION OUI/NON |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# SYNCHRO NAT

## SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DATE** | | **LIEU** | |
| **NOM DE L'EVALUATEUR** | | **NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR** | |

| EVALUATION FONDAMENTALE | | | | | VALIDATION |
|---|---|---|---|---|---|
| **TACHES FONDAMENTALES** | **Rétropédalage costal**<br>**(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)**<br> | | **Godille tête**<br> | | |
| **CRITERES DE REUSSITE** | - Alignement vertical : tête/tronc/bassin<br>- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles<br>- Maitien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m | | - Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)<br>- Jambes serrées en extension<br>- Parcours sur 6,25 m | | |
| **Ordre de passage** | **A** | **NA** | **A** | **NA** | **OUI/NON** |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# SYNCHRO NAT

## SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DATE** | | **LIEU** | |
| **NOM DE L'EVALUATEUR** | | **NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR** | |

| EVALUATION FONDAMENTALE | | | | | VALIDATION |
|---|---|---|---|---|---|
| **TACHES FONDAMENTALES** | **Rétropédalage costal (moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)** | | **Godille pieds** | | |
| **CRITERES DE REUSSITE** | - Alignement vertical : tête/tronc/bassin<br>- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles<br>- Maitien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m | | - Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)<br>- Jambes serrées en extension<br>- Parcours sur 6,25 m | | |
| **Ordre de passage** | **A** | **NA** | **A** | **NA** | **OUI/NON** |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# SYNCHRO NAT

## SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 1

**DATE** | **LIEU**

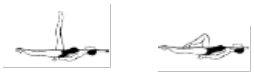
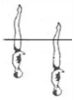
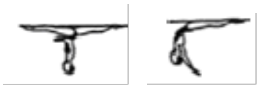
| EVALUATION FONDAMENTALE | | | | | | | | | VALIDATION |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TACHES FONDAMENTALES | Prise de ballet-leg (jambe au choix) | | Fin de la crevette de surface (à partir du grand-écart) | | Saut périlleux arière groupé | | Prise de position carpée avant | | |
| CRITERES DE REUSSITE | - Cuisse verticale en voilier<br>- Jambe tendue verticale en ballet leg | | - Jambes en extension en grand-écart<br>- Alignement tête/hanches/pieds corps perpendiculaire à la surface en verticale | | - Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux durant la rotation<br>- 2ème position dorsale à la surface de la tête aux pieds | | - Immobilité (tête au milieu du jury) pendant le placement du visage dans l'eau<br>- Position ventrale en surface | | |
| Ordre de passage | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | OUI/NON |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

# SYNCHRO NAT

## SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 2

**DATE** | **LIEU**

### EVALUATION FONDAMENTALE

| TACHES FONDAMENTALES | Descente de ballet leg (jambe au choix)  | Position Verticale  | Sortie promenade  | Prise de position carpée arrière | VALIDATION |
|---|---|---|---|---|---|
| CRITERES DE REUSSITE | - Jambe tendue verticale en position ballet leg<br>- Cuisse verticale en position voilier | - Alignement du corps/tête/hanches/pieds<br>- Corps perpendiculaire à la surface de l'eau | - Jambes en extension en position grand-écart<br>- Crêtes iliaques en avant en position cambrée de surface | - Angle buste/jambes à 45° ou moins<br>- Jambes à la verticale | |

| Ordre de passage | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | OUI/NON |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

# SYNCHRO NAT

| SYNCHRO DECOUVERTE | PARCOURS A SEC |
|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| DATE | | LIEU | |
| NOM DE L'EVALUATEUR | | NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR | |

| EVALUATION GLOBALE | | | VALIDATION |
|---|---|---|---|
| CRITERES DE REUSSITE | Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements / Coordination / Souplesse / Présence | | |
| Ordre de passage | A | NA | OUI/NON |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# SYNCHRO NAT

| SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE |
|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| DATE | | LIEU | |
| NOM DE L'EVALUATEUR | | NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR | |

| EVALUATION GLOBALE | | | VALIDATION |
|---|---|---|---|
| CRITERES DE REUSSITE | Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description) | | |
| Ordre de passage | A | NA | OUI/NON |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |