

## PROGRAMME ACQUISITION

## EPREUVE PROPULSION « BALLET »

Projet

**Logique:** le test de l'école 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 entre les tâches restent libres. Toutefois, 5 propulsions différentes devront être introduites dans le parcours. Aussi la distance minimum à parcourir n'est pas de 25m (= distance du pass'compétition) mais de 37,50 m.

**Jugement :**3 juges Note Globale :Qualité de l'exécution des propulsions sur l'ensemble du parcours.

- Propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur), engagement du corps dans le déplacement (intentionnalité)
- Positions : précision des mouvements et des positions du corps
- Etirement général & énergie /tonicité
- Hauteur : recherche de hauteur maximum pour communiquer (Moins de bouillon possible, sauf intentionnel)
- Orientations claires permettant de poursuivre la relation avec le public : communication, regard.
- Enfin, les propulsions doivent faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution des tâches.

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

3 juges Note Fondamentale :

Les 3 conditions ci-dessous permettent l'obtention de la note minimum de 5,5/10 exigée pour ce niveau :

1. Réaliser la distance minimum 37,50m
2. 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 devront être réalisées sur une distance minimum d'environ 2m ou bien sur au moins 3 mouvements complets ou cycles (ex 3 crawls, 3 brasses, 3 dos etc... ). Les techniques hybrides sont également autorisées.
3. Remplir les conditions définies dans le pass' compétition : l'ensemble des 11 tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, et en musique.

Conditions entraînant l'élimination : Réalisation sans musique, Distance parcourue inférieurs 37,50m, Arrêt prolongé, Appui sur le mur, ligne d'eau..., Tâche non réalisée, Non respect de l'ordre des tâches (inversion des tâches 7 et 8 tolérées), Temps de réalisation du parcours supérieur à 2'30.

- 0 à 5,4 = niveau atteint inférieur aux objectifs minimums recherchés (non respect des 2 conditions)
- 5,5 = objectifs minimums de référence atteints, c'est à dire satisfaisant aux 3 conditions définies ci-dessus.
- 5,6 à 10 = Objectifs atteints et avec possibilité d'optimiser jusqu'au PARFAIT (=10). Les juges pourront moduler leur note grâce aux critères suivants : distance parcourue, richesse et originalité dans les choix de propulsions, relation à la musique.

**Tenue exigée des nageuses:** maillot noir, bonnet blanc, sans lunettes

**PROGRAMME ACQUISITION**

**EPREUVE PROPULSION « TECHNIQUE »**

Projet

**Logique:** 2 parcours de 50m comprenant 4 déplacements de bases différents sont proposés. Tirage au sort d'un des parcours 72h avant le début de la compétition. Chaque propulsion est à réaliser sur 12m50, les transitions sont libres et permettent une mise en place rapide pour la propulsion suivante.

**EVALUATION**

Note globale - avoir 5,5 de moyenne

Note fondamentale : Avoir 5,5/10 sur chaque tache.

**JURYS:**

1 jury global: 3 juges

1 jury fondamental: 3 juges

**Note Globale :**

Note sur les critères suivants :

- Propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur)
- Positions : précision et respect de la description FINA
- Hauteur : toutes les parties du corps en surface
- Etirement général & énergie /tonicité.

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

Un temps maximum éliminatoire pour réaliser le parcours pourra être déterminé. Dans ce cas il sera proposé en annexe en septembre.

**Note Fondamentale :**

- Chaque élément est noté sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5,5 pts par élément.
  - o 0 à 5,4 = niveau atteint inférieur aux objectifs minimums recherchés.
  - o 5,5 = objectifs minimums de référence atteints.
  - o 5,6 à 10 = Objectifs atteints et optimisés, jusqu'à PARFAIT (=10).

**Descriptif :**

**Parcours 1 :**

12m50 canoë / 12m50 **rétro** (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 12m50 torpille ventrale simultanée par la tête / 12m50 **godille par les pieds**

**Parcours 2 :**

12m50 moulin à eau / 12m50 **torpille par les pieds** / 12m50 torpille dorsale par la tête / 12m50 **godille par la tête**

**Les éléments évalués en note fondamentale (objectifs de référence) :**

▪ **Rétro :**

- o Dos droit = hanches/épaules alignés dans le plan frontal et horizontal
- o Empilement vertical : bassin - cage thoracique- tête
- o Hauteur minimum : épaules hors de l'eau

▪ **Godille pieds/ Torpille pieds/ Godille tête :**

- o Pieds/Hanches/têtes en surface (droit à 2 immersions maximum de courte durée max env 5 sec)
- o Jambes serrées en extension.

**Tenue exigée des nageuses:** maillot noir, bonnet blanc, sans lunettes

**PROGRAMME ACQUISITION**

**EPREUVE PROPULSION « BALLET »**

Projet

**Logique:** le test de l'école 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 entre les tâches restent libres. Toutefois, 5 propulsions différentes devront être introduites dans le parcours. Aussi la distance minimum à parcourir n'est pas de 25m (= distance du pass'compétition) mais de 37,50 m.

**Jugement :**

3 juges Note Globale :

Qualité de l'exécution des propulsions sur l'ensemble du parcours.

- Propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur), engagement du corps dans le déplacement (intentionnalité)
- Positions : précision des mouvements et des positions du corps
- Etirement général & énergie /tonicité
- Hauteur : recherche de hauteur maximum pour communiquer (Moins de bouillon possible, sauf intentionnel)
- Orientations claires permettant de poursuivre la relation avec le public : communication, regard.
- Enfin, les propulsions doivent faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution des tâches.

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

3 juges Note Fondamentale :

Les 3 conditions ci-dessous permettent l'obtention de la note minimum de 5,5/10 exigée pour ce niveau :

1. Réaliser la distance minimum 37,50m

2. 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 devront être réalisées sur une distance minimum d'environ 2m ou bien sur au moins 3 mouvements complets ou cycles (ex 3 crawls, 3 brasses, 3 dos etc... ). Les techniques hybrides sont également autorisées.

3. Remplir les conditions définies dans le pass' compétition : l'ensemble des 11 tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité, en musique.

Conditions entraînant l'élimination : Réalisation sans musique, Distance parcourue inférieurs 37,50m, Arrêt prolongé, Appui sur le mur, ligne d'eau..., Tâche non réalisée, Non respect de l'ordre des tâches (inversion des tâches 7 et 8 tolérées), Temps de réalisation du parcours supérieur à 2'30.

- 0 à 5,4 = niveau atteint inférieur aux objectifs minimums recherchés (non respect des 2 conditions)
- 5,5 = objectifs minimums de référence atteints, c'est à dire satisfaire aux 3 conditions définies ci-dessus.
- 5,6 à 10 = Objectifs atteints et avec possibilité d'optimiser jusqu'au PARFAIT (=10). Les juges pourront moduler leur note grâce aux critères suivants : distance parcourue, richesse et originalité dans les choix de propulsions, relation à la musique.

**Tenue exigée des nageuses:** maillot noir, bonnet blanc, sans lunettes

