



## TEST NATATION SYNCHRONISEE

**Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.**

**Préambule :** ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 7 tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais 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'elle, répartir les tâches sur 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur, ...).

**Conditions entraînant l'élimination** = distance parcourue inférieure à 15m - arrêt excèsif durant l'exécution du parcours - appui sur le mur, au fond, ligne d'eau - une tâche non réalisée.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Présentation hors de l'eau	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale. (a)	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
	Se présenter aux spectateurs.			
2	Entrée à l'eau	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.			
<b>Transition libre</b>				
3	Rotation avant	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	Identifier une position de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position de départ.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
	Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.			
<b>Transition libre</b>				
4	Elever un bras le plus haut possible	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.
	Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.			
<b>Transition libre</b>				
5	Lever une jambe le plus haut possible	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	Position dorsale en extension et proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.
	Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.			
<b>Transition libre</b>				
6	Déplacement dorsal par la tête	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). 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.			
<b>Transition libre</b>				
7	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.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (Epaules hors de l'eau)
	Conclure le mini ballet par un salut.			
(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard. (b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses. (c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.				