

RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

ENF2 - PASS'SPORTS DE L'EAU : TEST NATATION SYNCHRONISÉE

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 sept 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 15 m.
- Arrêt excessif durant l'exécution du parcours.
- Appui sur le mur, au fond, ligne d'eau.
- Une tâche non réalisée.

Tâches	Objectifs visés	Compétences "être capable de..."	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs. 	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.
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée. 	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.
Transition libre				
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide. 	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.
Transition libre				
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Élever un bras le plus haut possible Élever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger. 	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.	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.
Transition libre				
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lever une jambe le plus haut possible Élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale. 	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.
Transition libre				

RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences "être capable de..."	Critères observables	Critères de réussite
6	■ Déplacement dorsal par la tête Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	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 m). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses
	Transition libre			
7	■ Saluer Conclure le mini-ballet par un salut.	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 (épaules hors de l'eau).

- (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.