

# RECYCLAGE DES OFFICIELS 2025-2026

## LE SYNCHRONAT



Quoi de neuf ?  
Je me recycle...

# VALIDATION DE L'ÉPREUVE SI :

## $\geq 5,5$ POUR SYNCHRO ARGENT

*Rappel : Echelle de Notation World Aquatics :*

5,0 à 5,9	Satisfaisant	Exécution moyenne, les grands traits sont présents mais les alignements ne sont pas précis, les transitions manquent de contrôle, c'est inégal
-----------	--------------	--

## $\geq 6,0$ POUR SYNCHRO OR

6,0 à 6,9	Réussi	Dans la moyenne, à l'aise
-----------	--------	---------------------------

# NOTE GLOBALE

**RAPPEL : EVALUER : -LE DESSIN :**

**C'EST L'EXACTITUDE DES POSITIONS ET DES MOUVEMENTS DE BASE**

**-LE CONTROLE :**

**C'EST :**

- L'EXTENSION : DE LA LIGNE DE JAMBE ET DE TOUT LE CORPS**
- LA HAUTEUR : DU CORPS EN POSITION VERTICALE, EN POUSSÉE DYNAMIQUE, EN POSITION HORIZONTALE,**
- LA STABILITÉ**
- LE MOUVEMENT UNIFORME**

**Le 5.5 s'obtient lorsque :**

**Il y a des erreurs dans l'exécution. Le dessin est médiocre avec des déviations significatives mais la figure est reconnaissable.**

► Placement : Beaucoup de fautes mineures avec quelques fautes majeures. Peu de contrôle.

► Transitions : Manque de précision, présence de quelques difficultés dans la fluidité entre les positions.

► Clarté : Les positions sont fébriles, manque d'extension du corps. Celle-ci n'est pas maintenue sur l'ensemble de la figure.

► Rythme : Changements possibles de tempo.

Manque d'aisance, paraît difficile et quelques déplacements.

► Hauteur : Hauteur moyenne avec des variations lors des positions difficiles et les transitions (mi- genou en verticale/château ou genou visible intégralement en verticale 1 jambe)

**Le 6.0 s'obtient lorsque :**

**Il y a encore des erreurs dans l'exécution qui sont mineures. Le Dessin et le contrôle sont dans la moyenne. La figure est plus que reconnaissable, meilleure maîtrise.**

- ☐ Placement : Peut manquer d'un peu d'exactitude, mais pas d'erreur majeure. La stabilité peut être fragile, « bouchon » en verticale ou déplacement par rapport au jury.
- ☐ Transitions : Des imprécisions dans les transitions les plus difficiles. Peu de fluidité entre les positions.
- ☐ Clarté : certains mouvements sont peu fluides et l'extension n'est pas régulière.
- ☐ Rythme: Changements de rythme avec des accélérations dans les parties difficiles
- ☐ Hauteur : Hauteur moyenne avec des difficultés à la lors des transitions (bas de cuisse en verticale/château, mi-cuisse en verticale 1 jambe)

## EXTENSION de la ligne de jambes :

Entre 5,0 - 5,9

extension minimale, mi-genoux visible

Entre 6,0 - 6,9 :

extension incomplète, genoux visible

## EXTENSION du corps :

5,0 - 5,9 : extension minimale

6,0 - 6,9 : extension incomplète

## HAUTEUR en verticale



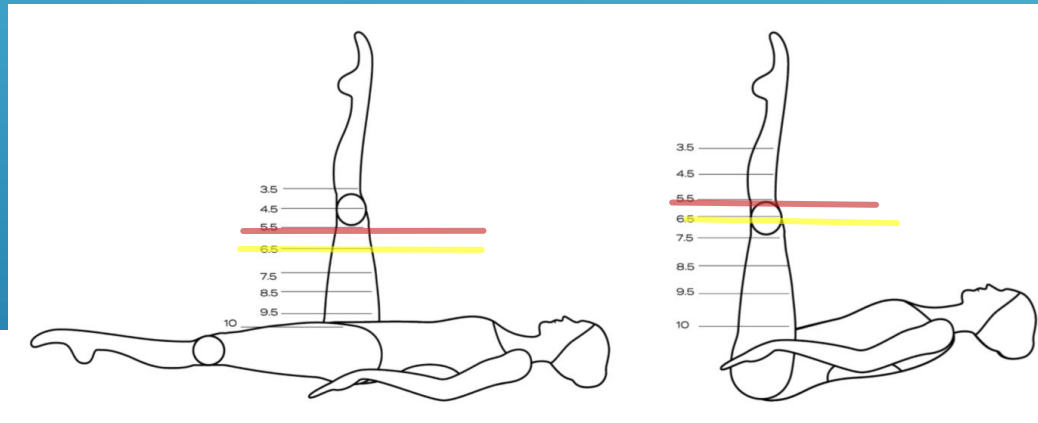
6,5



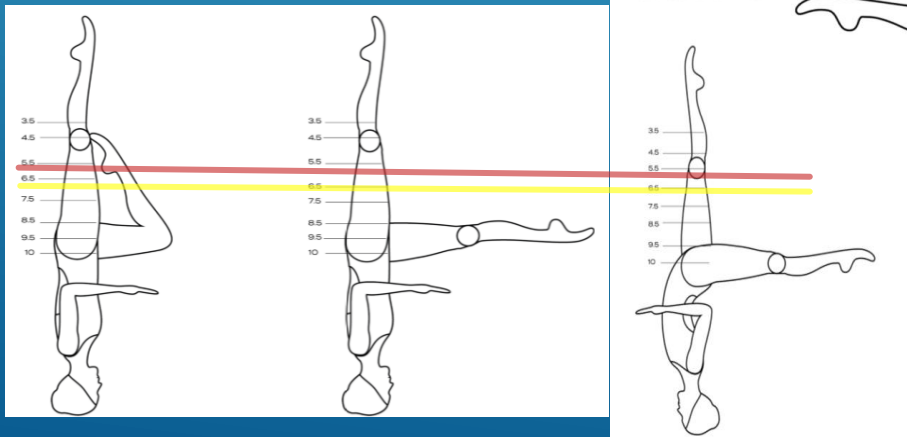
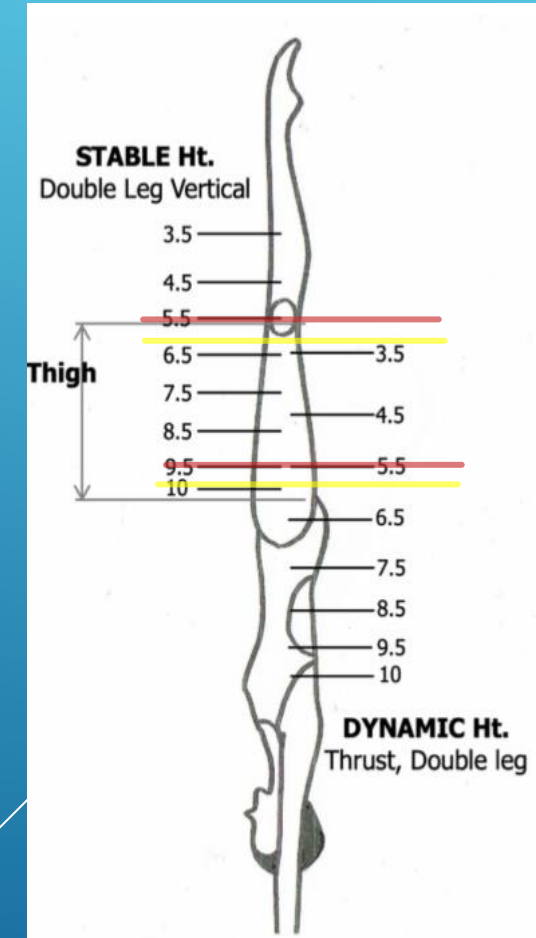
5,5

## HAUTEUR horizontale

Carpé/canoë :  
jambes visibles en surface



## HAUTEUR dynamique



Niveau d'eau pour	PARFAIT 10	EXCELLENT/ PRESQUE PARFAIT 9,5	TRES BIEN 8,5	BIEN 7,5	COMPETENT 6,5	SATISFAISANT 5,5	INSUFFISANT 4,5	FAIBLE 3,5
VERTICALE 2 JAMBES	ENTREJAMBES OU AU-DESSUS	HAUT DE CUISSES	AU-DESSUS DE MI-CUISSES	BAS DE MI-CUISSES	AU-DESSUS DES ROTULES	ROTULES	SOUS LES ROTULES	BIEN EN DESSOUS DES ROTULES (MI-TIBIAS)
VERTICALE 1 JAMBE, QUEUE DE POISSON	HAUT DU BASSIN	AU-DESSUS DE L'ENTREJAMBES	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISSE	MI-CUISSE	BAS DE CUISSE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	ROTULE	SOUS LA ROTULE
CHÂTEAU	AU-DESSUS DE L'ENTREJAMBES	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISSE	MI-CUISSE	BAS DE CUISSE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	ROTULE	SOUS LA ROTULE	MI-TIBIA
BALLET LEG SIMPLE	JAMBE HORIZONTALE EN SURFACE	EN HAUT DE LA CUISSE (VERTICALE)	HAUT DE CUISSE	MI-CUISSE	BAS DE CUISSE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	AU-DESSUS DE ROTULE	ROTULE	SOUS LA ROTULE
POUSSEE 2 JAMBES	MI-COTES OU AU-DESSUS	BAS DES COTES	TAILLE	HAUT DU BASSIN	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISSES	MI-CUISSES	AU DESSUS DES ROTULES

BALLET LEG SIMPLE	JAMBE HORIZONTALE EN SURFACE	EN HAUT DE LA CUISSE (VERTICALE)	HAUT DE CUISSE	MI-CUISSE	BAS DE CUISSE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	AU-DESSUS DE ROTULE	ROTULE	SOUS LA ROTULE
DOUBLE BALLET LEG	HAUT DE CUISSES OU AU-DESSUS	MI-CUISSES	BAS DE CUISSE (BIEN AU DESSUS DES ROTULES)	AU-DESSUS DES ROTULES	ROTULES	SOUS LES ROTULES	BIEN EN DESSOUS DE ROTULE (MI-TIBIAS)	SOUS MI-TIBIAS

RETRO 2 BRAS	HAUT DU BUSTE OU AU-DESSUS	AISELLES	HAUT DU BUSTE	CLAVICULES	EPAULES	MI-COU	MENTON	BOUCHE
RETRO 1 BRAS	BUSTE AU-DESSUS DE SURFACE	HAUT DU BUSTE	MI-BUSTE	AISELLES	HAUT DU BUSTE	CLAVICULES	EPAULES	MI-COU
BOOST (POUSSEE RETRO)	AIR VISIBLE ENTRE LES JAMBES	ENTREJAMBES	MI-HANCHES	HAUT DE HANCHES	TAILLE	BAS DES COTES	AISELLES	EPAULES



## TECHNIQUE DECOUVERTE

Modifications :  
Prise de position  
carpée avant :  
1<sup>er</sup> Critère  
fondamental  
change :

Placement de la  
tête à la  
marque rouge

### FIGURES OBLIGATOIRES

#### DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE

#### CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE

##### PRISE DE BALLET LEG

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée**. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

##### Position voilier



Cuisse verticale

##### Position ballet leg



Jambe tendue verticale

##### RASSEMBLÉ VERTICALE AUX CHEVILLES (de la position grand écart)

De la **position grand écart**. Exécuter un rassemble en **position verticale** aux chevilles.

##### Position verticale



Alignement du  
corps/tête/hanches/pieds.

Corps perpendiculaire à la  
surface de l'eau

##### PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT

De la **position allongée sur le ventre**, tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

##### Durant le placement du visage dans l'eau



Placement tête à la  
marque rouge

##### Position ventrale



En surface

##### SORTIE PROMENADE (de la position grand écart)

De la **position grand écart**. Exécuter une **sortie promenade avant** (Elever la jambe avant en un arc de 180 ° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et, d'un mouvement continu, exécuter une **sortie dorsale cambrée**).

##### Position grand-écart



Jambes en extension,  
alignement des pieds sur l'axe  
horizontal

##### Position dorsale



En surface



# PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT

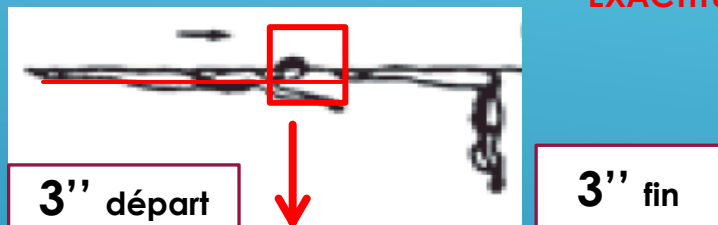
PLACEMENT/JURY : TÊTE AU MILIEU DU JURY (MARQUE ROUGE)

## Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE

EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE



**FINA:** De la **position allongée sur le ventre** tandis que le tronc descend pour prendre une **position carquée avant** les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

**Position carquée avant** : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée

## Critères Fondamentaux

-Durant le placement du visage dans l'eau : **placement tête à la marque rouge**

-Position ventrale : **corps aligné sur l'axe horizontal en surface.**




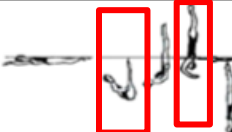








**Position allongée sur le ventre** : corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau. **Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Cette position doit être observée jusqu'au déclenchement de l'avancée du corps.**

## TECHNIQUE ARGENT AVENIR

Modifications :  
-Position tenue  
3 ''  
au lieu de 5 ''

-Dernière figure :  
Ballet leg Tendu

### FIGURES OBLIGATOIRES

DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation)			
 <p>D'une <b>position allongée sur le ventre</b>, une <b>prise de carpe</b> avant est exécutée. Une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la <b>position grand écart</b>. En maintenant une relative position des jambes à la surface, une <b>rotation ariane</b> est exécutée.</p>	Prise de carpé		Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface (hanches à la place de la tête)
	Rotation ariane		Maintien des jambes tendues dans l'axe pendant la rotation des hanches de 180°
BARRACUDA			
 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une <b>position carpée arrière</b>, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une <b>poussée</b> jusqu'à la <b>position verticale</b>. Une <b>descente verticale</b> est exécutée au même rythme que la <b>poussée</b>.</p>	Position carpée arrière		Angle buste/jambes à 45° ou moins Jambes à la verticale
	Hauteur de la poussée		Minimum mi-fesses visibles Hauteur WA = 6,5
FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)			
 <p>3 ''</p> <p>D'une <b>position queue de poisson</b>, une <b>vrille descendante de 180°</b> est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la <b>position verticale</b> et se termine lorsque que les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une <b>descente verticale</b> est exécutée.</p>	Position queue de poisson	 <p>3 ''</p>	Minimum mi-cuisses (tenue environ 3 secondes) Hauteur WA= 6,5
	Vrille descendante de 180°		Maintien de la verticalité pendant la vrille
BALLET LEG TENDU			
 <p>D'une <b>position allongée sur le dos</b>, une jambe est levée tendue en ballet-leg. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface</p>	Position dorsale		Placement Hanches à la ligne rouge
	Position ballet leg		Hauteur du Ballet Leg (maintenu 3 '' minimum mi cuisse Hauteur = 6,5

# Fin du cygne (à partir de la queue de poisson)

Placement/jury : Hanches au milieu du jury (marque rouge)

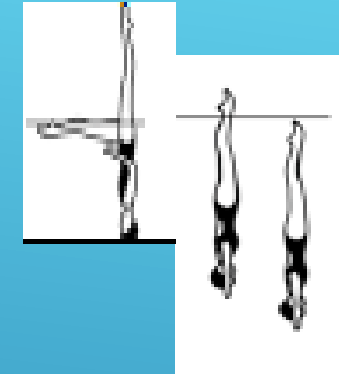
## Evaluation GLOBALE :

**DESSIN – CONTRÔLE**

**EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET**

**MOUVEMENTS DE BASE**

**EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE**



D'une **position queue de poisson**, une *vrille descendante* de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale** et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* est exécutée.

**Position Queue de poisson** : Position verticale avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches

**Rotation Hélicoptère vrille 180°** : élévation de la jambe horizontale tandis qu'une vrille de 180° est exécutée.

**Descente verticale** : Une descente verticale est exécutée en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

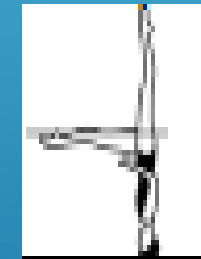
## Fondamentaux

**Position Queue de Poisson :**

**Minimum mi-cuisse**

**(tenue 3'')**

**Hauteur WA mi-cuisse = 6,5**



**3''  
départ**

**Vrille Descendante de 180° :**

**Maintien de la verticalité pendant la vrille**

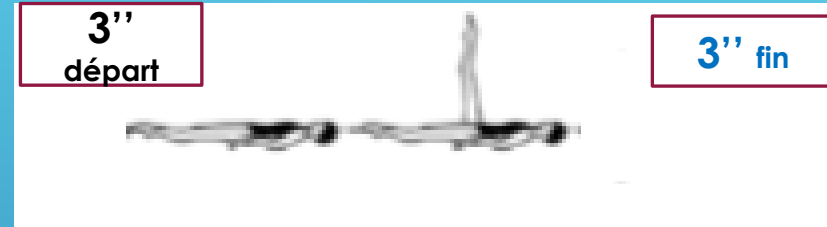
# BALLET LEG DIRECT

Placement/jury : Hanches au milieu du jury (marque rouge)



## Evaluation GLOBALE :

**DESSIN – CONTRÔLE –  
EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET  
MOUVEMENTS DE BASE,  
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE**





D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **ballet leg**.




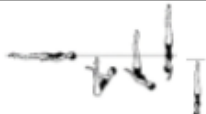


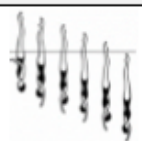

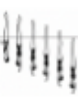


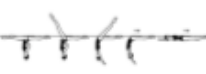
Position allongée sur le dos : corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées

Position ballet leg de surface : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface

A noter la hauteur mi-cuisse du Ballet Leg correspond à une note de 6,5 par rapport l'échelle de hauteur WorldAquatics

## Fondamentaux

Position dorsale 	<b>PLACEMENT HANCHES A LA LIGNE ROUGE</b>
Position ballet Leg  <b>3''</b>	<b>HAUTEUR DU BALLET LEG MAINTENUE 3 '' MINIMUM MI-CUISSE</b>  Hauteur WA = 6,5

ÉLÉMENTS ET FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu'à la fin du déroulé)			
		Ballet-leg		Minimum mi-cuisse
		Déroulé du flamenco		Maintien de la jambe en verticale pendant le déroulé Maintien environ 5 secondes en verticale jambe pliée
	BARRACUDA			
		Hauteur de la poussée		Minimum mi-fesses visibles
		Descente verticale		Maintien de la verticale dans la descente
	VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°			
		Position verticale		Minimum rotules visibles Maintien environ 5 secondes en verticale
		Vrille continue de 720°		Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler
	FIN D'ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE			
		Rotation Ariane		Maintien des jambes tendues dans l'axe pendant la rotation
		Sortie promenade avant		Tête à la place des hanches Pieds en surface

## TECHNIQUE ARGENT JEUNE ET JUNIOR

Modifications :

-Position tenue 3 '' au lieu de 5 ''

-Dernière figure :  
Changement du titre de la figure :  
Rotation Ariane



# VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)

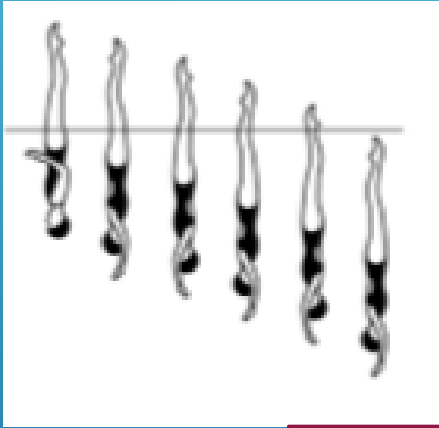


## Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE –

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE,  
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE

3''  
départ



3'' fin

Une vrille continue est une vrille descendante en position verticale avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

## Fondamentaux

3''  
départ

**Position verticale : Minimum rotules visibles.**

**Maintien environ 3 secondes en verticale**

**Hauteur WA Rotule visible = 6 - 6,5**



**Vrille Continue de 720° :**

**Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler**



# FLAMENCO JAMBE PLIEE (jusqu'à la fin du déroulé)

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



## Evaluation GLOBALE :

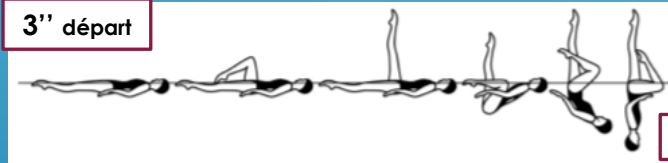
DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE

EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE

Une montée de ballet leg est exécutée : commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface, le pied de l'autre jambe est amenée le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position verticale jambe pliée**

3'' départ



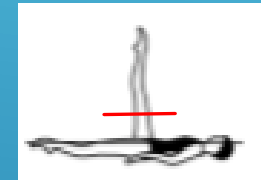
3'' fin

## Fondamentaux

Ballet leg :

Maintien mi cuisse.

Hauteur WA = 6,5

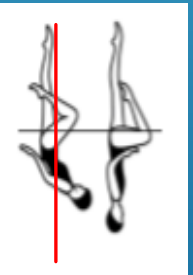


Déroulé du Flamenco:

Maintien de la jambe en verticale pendant le déroulé.

Maintien environ 3'' secondes en verticale jambe pliée

3'' fin



**Position allongée sur le dos** : corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées

**Position ballet leg de surface** : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface

**Position flamenco de surface** : une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface, visage à la surface.

**Position Verticale Jambe pliée** : corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse

# ROTATION ARIANE

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



## Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE

EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE

3'' départ

3'' fin

De la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une rotation ariane est exécutée. Une *sortie promenade avant* est exécuté

**Position grand écart** : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

**Rotation Ariane** : D'une **position grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°

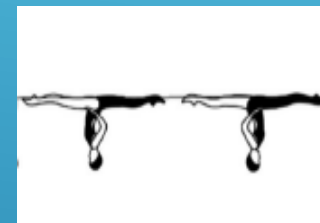
**Sortie Promenade** : de la **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée en un arc de 180° au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*

**Sortie dorsale cambrée** : de la **position cambrée de surface**, les hanches la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action

## Fondamentaux

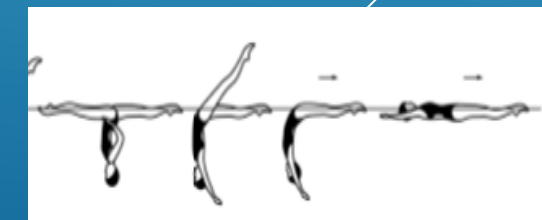
**Rotation Ariane :**

**Maintien des jambes tendues dans l'axe pendant la rotation**



**Sortie promenade avant :**

**Tête à la place des hanches pieds en surface**










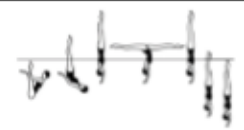




# TECHNIQUE OR JEUNE

Modifications :  
-Position tenue  
3 ''  
au lieu de 5 ''

Figure 2  
Verticale 1/2 tour  
jambe pliée  
1/2 tour en  
rassemblant

Ligue Ile de France -  
Recyclage des Officiels  
nov 2025  
Martine ESTEVES

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FOUETTÉS (X2)			
	<div>3 ''début</div>  <p>De la <b>position verticale</b>, une jambe est abaissée rapidement en position <b>queue de poisson</b> et sans pause est relevée en <b>position verticale</b>. Le mouvement est répété une deuxième fois. Une <i>descente verticale</i> est exécutée.</p>	Fouettés (x2)		Respect de la verticalité
		Hauteur du 2 <sup>ème</sup> rassemblé		Minimum mi-cuisses visibles Hauteur WA = 6,5
	VERTICALE - 1/2 TOUR JAMBE PLIÉE – 1/2 TOUR EN RASSEMBLANT			
	<div>3 ''début</div>  <p>De la <b>position verticale</b>, un <i>demi-tour</i> est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en <b>position verticale jambe pliée</b>. En continuant dans la même direction un <i>demi-tour</i> est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une <b>position verticale</b>. Une <i>descente verticale</i> est exécutée.</p>	Rotation		Respect de la verticalité
		Hauteur 2 <sup>ème</sup> verticale	 <div>3 ''</div>	Minimum rotules visibles (environ 8 secondes) Hauteur WA = 6,0
	DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2 <sup>ème</sup> queue de poisson)			
	<div>3 ''début</div>  <p>A réaliser rapidement : à partir d'une <b>position carpée avant</b>, une jambe est levée en <b>position queue de poisson</b>. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une <b>position grand écart</b>. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une <b>position en queue de poisson</b>.</p>	1 <sup>ère</sup> position queue de poisson		Minimum mi-cuisse visible Hauteur WA = 6,5
		2 <sup>ème</sup> position queue de poisson		Respect de la verticalité
	POUSSÉE GRAND ÉCART			
	 <p>De la <b>position carpée arrière immergée</b>, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> jusqu'à la <b>position verticale</b> est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en <b>position grand écart aérien</b>. Rapidement, les jambes se rejoignent en <b>position verticale</b>. Une <i>descente verticale</i> est exécutée.</p>	Poussée		Minimum bas du dos visible Hauteur WA = 7,0
		Grand écart aérien		Ecart équilibré

# VERTICALE – ½ TOUR JAMBE PLIEE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



## Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE  
EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET  
MOUVEMENTS DE BASE  
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE

De la **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction un *demi-tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale**.

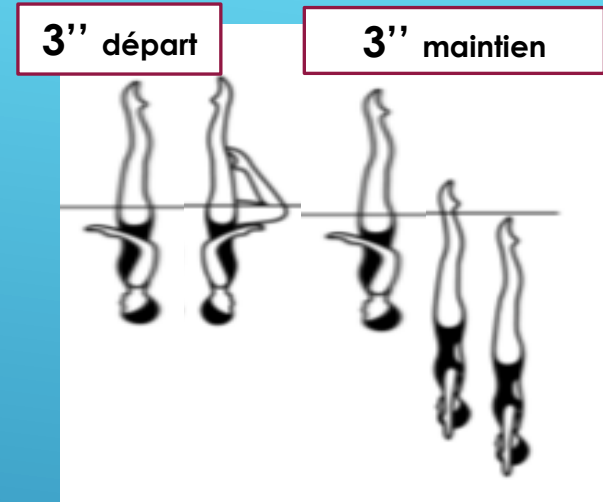
Une descente verticale est exécutée

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**½ tour** : Rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation

**Position verticale jambe pliée** : Corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse,

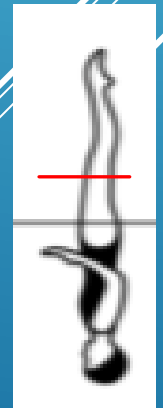
**Descente verticale** : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



## Fondamentaux

Rotation : **Respect de la verticalité**

Hauteur 2<sup>ème</sup> verticale:  
**Minimum rotules  
visibles (environ 3  
secondes)**



**3'' maintien**



# PAPILLON HYBRIDE

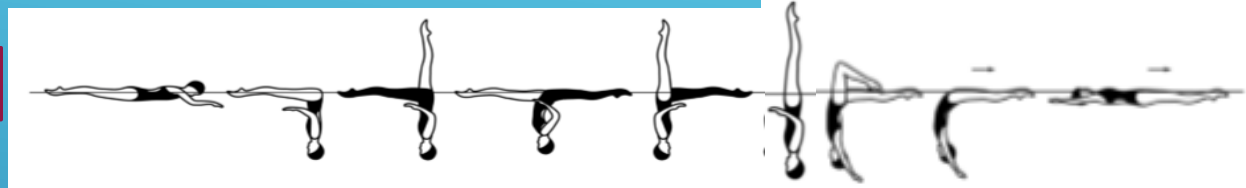
Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)

## Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE  
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE

3'' départ



3'' fin

### A réaliser rapidement :

À partir d'une **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une **position grand écart**. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une **position en queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en position verticale. Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à position cambrée de surface et d'un mouvement continue une sortie dorsale cambrée est exécutée.

**Position Queue de poisson** : position verticale avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

**Position grand écart** : Jambes également ouverte vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur un ligne horizontale sans tenir compte de la hauteur des hanches.

**Sortie dorsale cambrée** : de la **position cambrée de surface**, les hanches la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.

## Fondamentaux

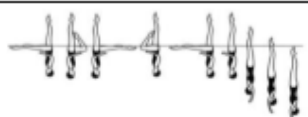





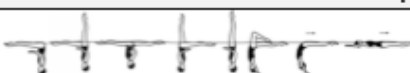





2ème Position queue de poisson :  
**Minimum mi cuisse visible**

2ème Position Cambrée de surface jambe pliée :  
**Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface**



# TECHNIQUE OR JUNIOR

Modifications :  
-Position tenue  
3 ''  
au lieu de  
5 ''

ELEMENTS OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°			
	<div>3 ''début</div> 	Hauteur rotations fouettées		Minimum rotules visibles Hauteur WA = 6,0
		Vrille 360°		Régularité et uniformité
	VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – DEMI-TOUR (jusqu'à la verticale) – GRAND ÉCART - SORTIE PROMENADE			
	<div>3 ''début</div> 	1 <sup>re</sup> verticale		Minimum rotules visibles (environ 3 secondes)
		Ouverture en grand écart		Ouverture symétrique des jambes
	PAPILLON HYBRIDE			
	 <p>A réaliser rapidement. À partir d'une <b>position carpée avant</b>, une jambe est levée en <b>position queue de poisson</b>. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une <b>position grand écart</b>. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une <b>position en queue de poisson</b>. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en <b>position verticale</b>. Les jambes sont abaissées simultanément en <b>position cambrée de surface jambe pliée</b>. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la <b>position cambrée de surface</b> et d'un mouvement continu, une <i>sortie dorsale cambrée</i> est exécutée.</p>	2 <sup>ème</sup> queue de poisson		Minimum mi-cuisse visible Hauteur WA = 6,5
		Position cambrée de surface jambe pliée		Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface
POUSSEE GRAND-ECART JAMBE PLIEE HYBRIDE				
 <p>A partir d'une <b>position carpée arrière immergée</b> avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée jusqu'à la <b>position verticale</b>. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la <b>position grand écart aérienne</b>, suivie d'un plié de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la <b>position verticale jambe pliée</b>. Une <i>descente verticale</i> rapide est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une <i>descente verticale</i>.</p>	Hauteur de la poussée		Minimum bas du dos visible Hauteur WA = 7,0	
	Position verticale jambe pliée		Respect de la verticalité	



# DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE – VRILLE 360°

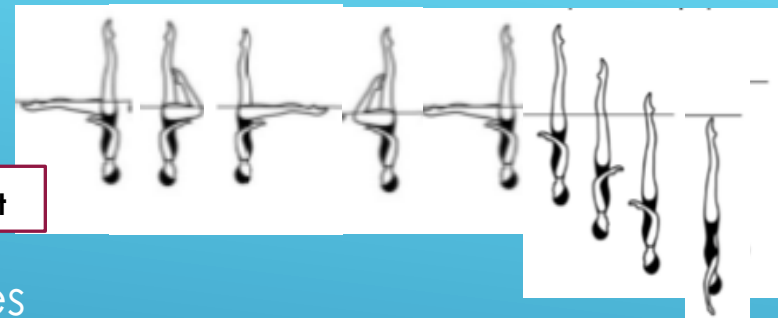
Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)

## Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE

EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE



A partir d'une **position queue de poisson**, 2 rotations fouettées ( $180^\circ + 180^\circ$ ) sont exécutées. La jambe horizontale est **rapidement** levée jusqu'à la position verticale. En continuant dans la même direction, une vrille 360° est exécutée.

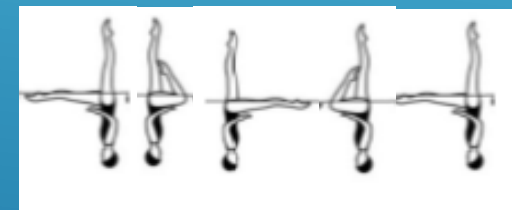
**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position Queue de poisson** : position verticale avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

## Fondamentaux

**Hauteur rotations Fouettées :**  
**minimum rotules visibles**

Hauteur WA = 6,0



**Vrille 360° :**  
**Régularité et uniformité**

# VERTICALE – ½ TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – ½ TOUR (jusqu'à la verticale) GRAND ECART – SORTIE PROMENADE

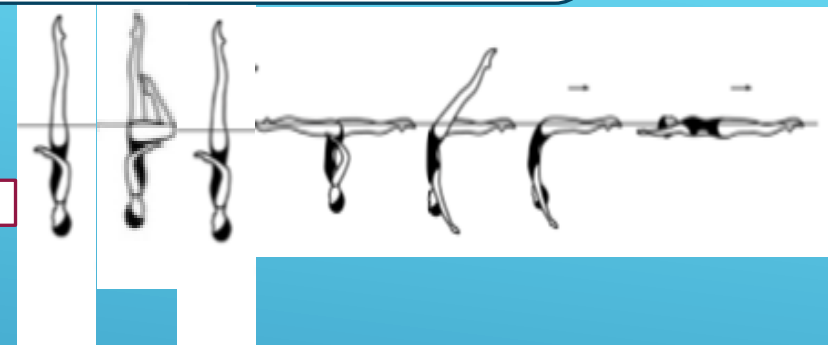
Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



## Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE  
EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET  
MOUVEMENTS DE BASE  
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE

3'' départ



En commençant en **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. Les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**.

Une *sortie promenade* avant est exécutée.

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**½ tour** : Rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation

**Position verticale jambe pliée** : Corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse,

**Position verticale jambe pliée** : Corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse,

**Sortie Promenade** : de la **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée en un arc de 180° au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*

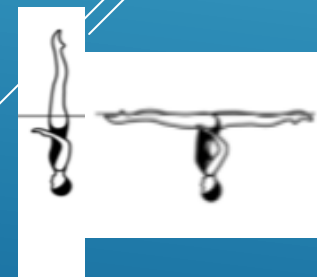
## Fondamentaux

1<sup>ère</sup> **verticale** : Hauteur WA = 6,0

**Minimum rotules visibles  
(environ 3 secondes)**

3'' maintien

Ouverture en grand écart :  
**ouverture symétriquement des  
jambes**

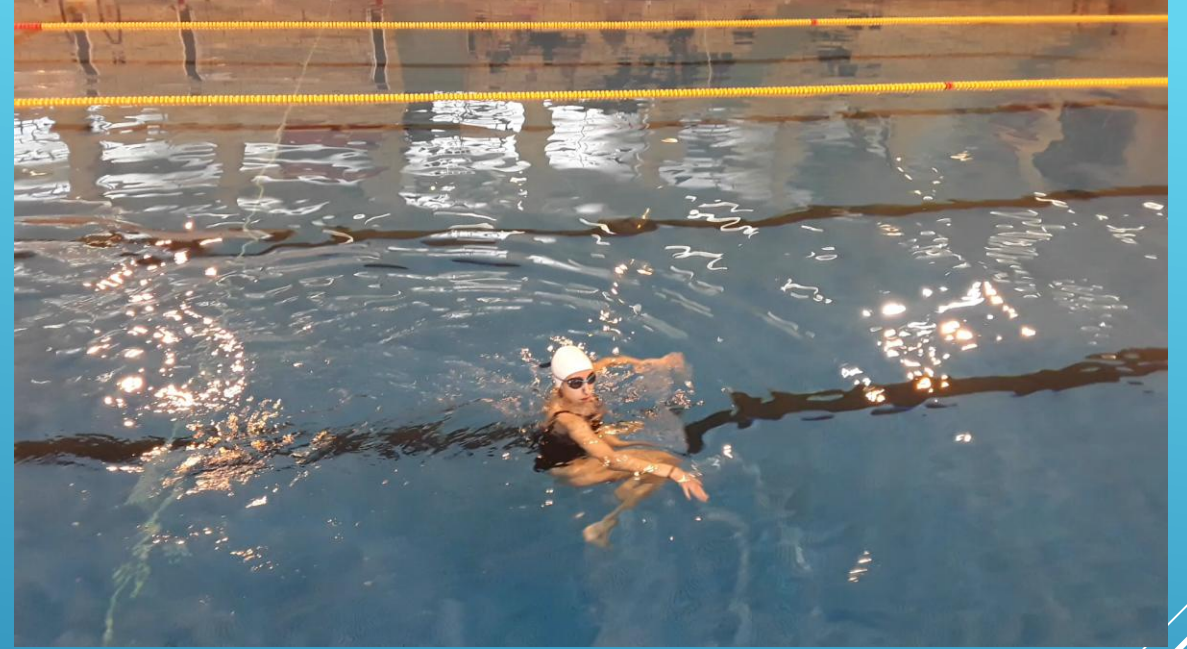




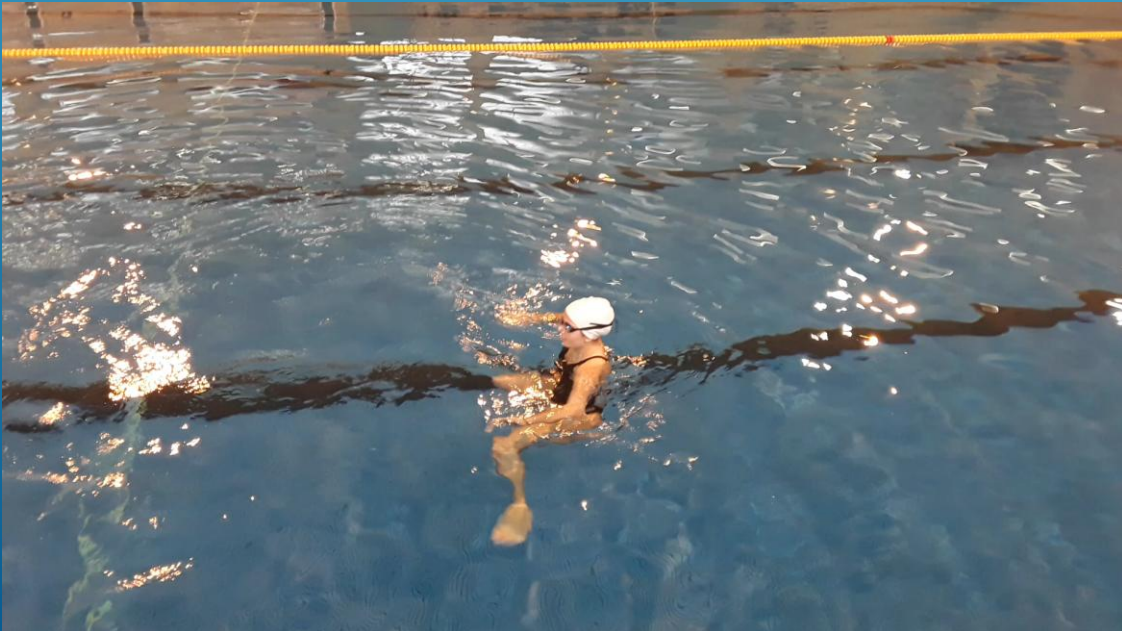
# VIDEO FIGURES SYNCHRONAT OR



F  
O  
U  
E  
T  
T  
E  
S



J  
u  
n  
i  
o  
r



J  
e  
u  
n  
e



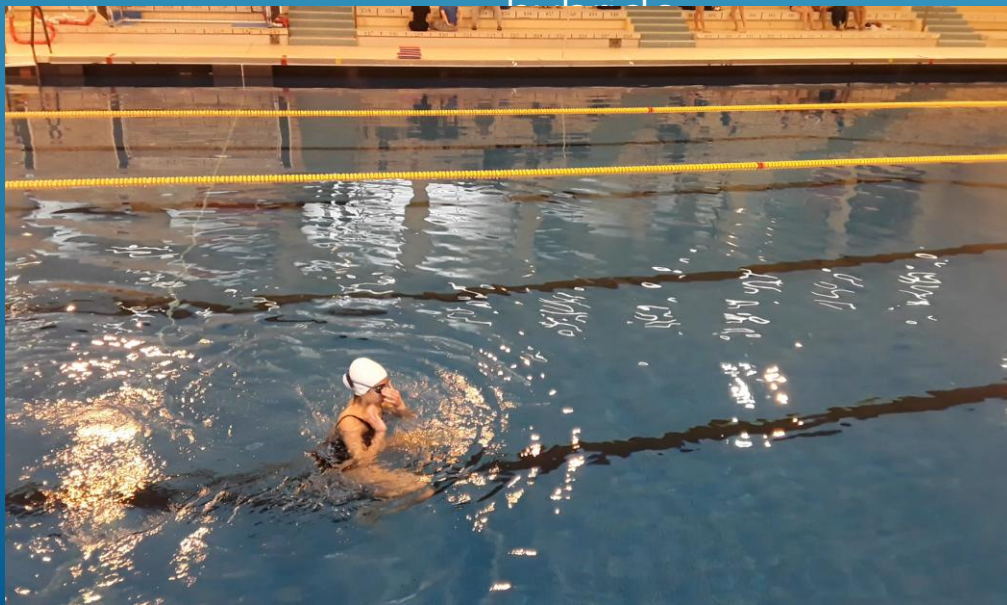
# VIDEO FIGURES SYNCHRONAT OR



Papillon hybride

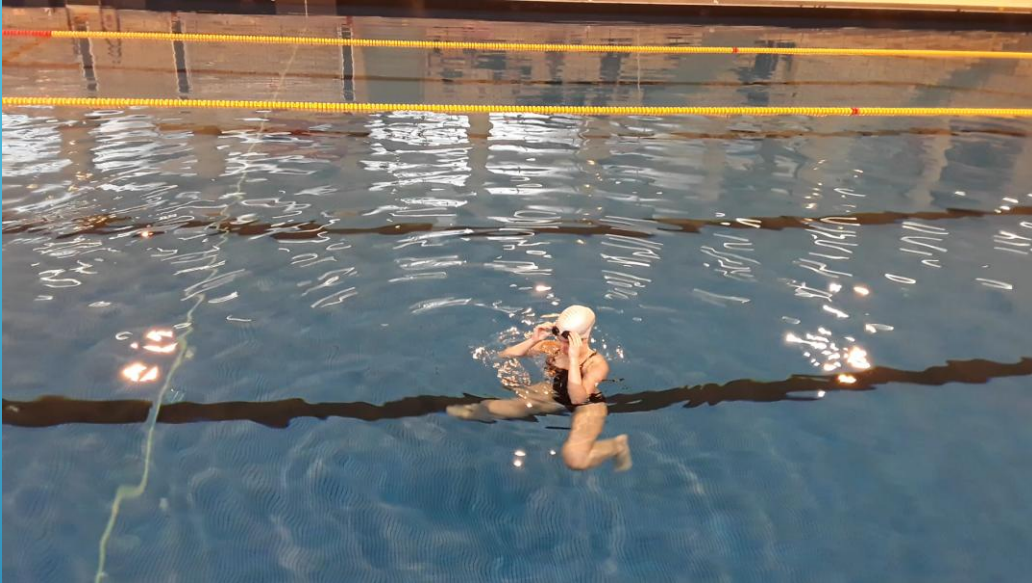


Poussée écart jambe pliée

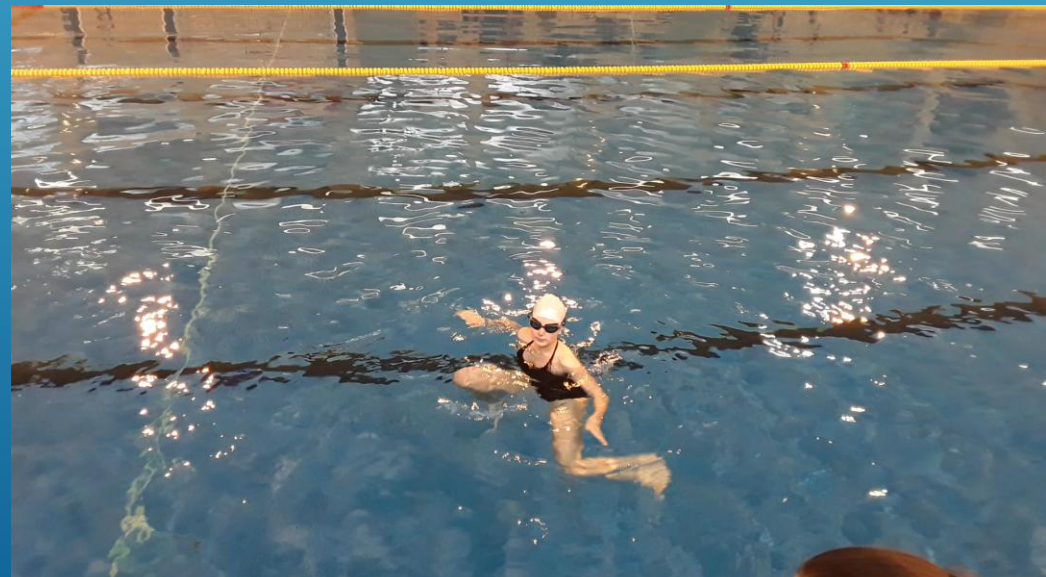
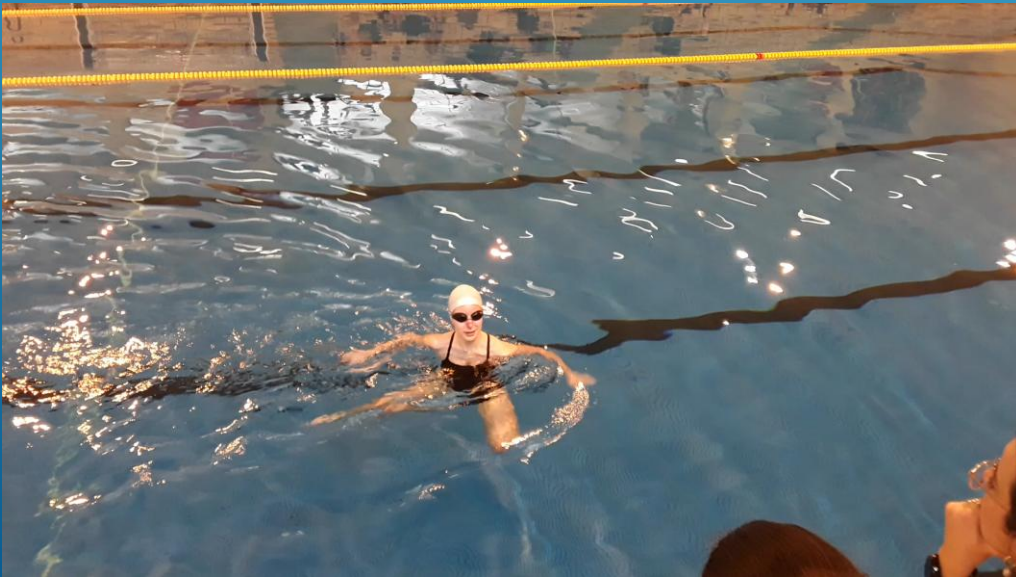




# VIDEO FIGURES SYNCHRONAT OR JEUNE



Verticale ½ TOUR rassembler et Début de Papillon



# Les Propulsions Techniques MODIFICATIONS

## SYNCHRO ARGENT

PARCOURS 1 : 12m50 Ballet leg tenu : Jambe droite par les pieds

PARCOURS 2 : ou Ballet leg tenu : Jambe gauche par la tête

### MODIFICATION de la Transition :

- Etirer le ballet LEG
- Grouper
- **POUSSEE RETRO AU MAXIMUM DE HAUTEUR** (minimale à la taille)

Echelle World aquatics : Hauteur bas de cote = 5,5 - Hauteur TAILLE = 6,5



+ 12m50 Rétro costal 1 bras à l'oblique. (Changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens).

+ à la fin des 12m50 : repartir dans l'autre sens puis réaliser :

### AJOUT :

- Position Ninja
- Prise de carpé dynamique
- POSITION A1a ou A1c
- Position AB
- Bras de fin.



Les transitions sont évaluées par les juges de l'évaluation globale



# Les Propulsions Techniques

## SYNCHRO OR

**12m50 Double Ballet leg par la tête**

**MODIFICATION de la transition :**

- Etirer le double ballet LEG
- Grouper
- **POUSSEE RETRO AU MAXIMUM DE HAUTEUR** (minimale à la taille)



**+ 12m50 Rétro costal 2 bras en l'air**

*(moitié d'un côté et moitié de l'autre/ demi-tour en maintenant les bras en l'air.)*

**+ à la fin des 12m50 : repartir dans l'autre sens puis réaliser :**

**AJOUT :**

- **Position Ninja**
- **Prise de carpé dynamique**
- **POSITION A1a ou A1c**
- **SB libre**
- **Bras de fin.**



**Les transitions sont évaluées par les juges de l'évaluation globale**

# RAPPEL DU JUGEMENT DE LA PROPULSION TECHNIQUE



## EVALUATION GLOBALE :

**EFFICACITE DES PROPULSIONS** : Vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur/

**ETIREMENT GENERAL / ENERGIE** et **TONICITE/ HAUTEUR GENERALE** toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / **PRECISION DES POSITIONS**

**Prendre en compte les positions spécifiques à chaque niveau ainsi que les nouvelles transitions et ET enchainement de fin**

## EVALUATION FONDAMENTALE :

**Retro : ALIGNEMENT VERTICAL** : TETE – TRONC – BASSIN / **HAUTEUR MINIMALE** (épaules visibles)  
**MAINTIEN DE LA POSITION** 6m25 ou 12m50 **COUDE DU BRAS EN L'AIR DOIT ETRE VISIBLE**,  
et en **deux bras HAUTEUR** menton hors de l'eau

**Godille tête ou Godille Pieds : PIEDS/ HANCHES/ VISAGE EN SURFACE - JAMBES SERREES ET EN EXTENSION**

**Ballet Leg Tenu et Double leg : JAMBE VERTICALE** et **TENDU – HAUTEUR MAINTENUE** (genou hors de l'eau) **MAINTIEN DE LA POSITION** pendant 12m50



# VIDEO

Argent : Transition leg/poussée retro/retro

Figures : Ninja + carpé dynamique + A1a/c + AB + bras final



OR : Transition leg/poussée retro/retro

Figures : Ninja + carpé dynamique + A1a/c + SB + bras final x 2





# PARCOURS A SEC

## RAPPEL DU JUGEMENT :

En global :

1. **Tonicité et maintien corporel**
2. **Vitesse et Prolongement des mouvements**
3. **Coordination**
4. **Souplesse**
5. **Présence**

**Fautes MAJEURES :**

- oubli d'une tâche,
- erreur dans l'ordre des tâches
- non respect des comptes

# SYNCHRO DECOUVERTE RÉSUMÉ DES 5 TÂCHES FONDAMENTALES



1

## TREPIED

- 1-Alignement du corps à la verticale
- 2-Maintien du placement des appuis
- 3-Tenu 5'' sans contact



4

## POSITION CARPE

- 1-Dos droit axe vertical
- 2-Arrière des Genoux en contact avec le sol



## POSITION DE L'ARBRE

- Alignement du bassin +cage thoracique +Tête

8



1  
3

## BALLET LEG

- 1- Les 3 ballet leg avec la jambe tendue à la verticale
- 2- Jambe de sol tendue, pointe étirée



1  
4

## EQUILIBRE FESSIER

- 1- Dos tonique, étiré
- 2- Position tenue 4 comptes

# SYNCHRO ARGENT : 6 TÂCHES FONDAMENTALES



2

## GRAND ECART AU SOL

- 1- Jambes tendues, hanches alignées, pointes étirées
- 2- Au minimum pli fessier jambe avant au sol

9

## BALLET LEG VELOCITÉ

- 1- Les 3 ballet leg avec la jambe tendue à la verticale
- 2- Jambe de sol tendue

5

## FERMETURE TRONC JAMBES

- 1- Talons décollés du sol
- 2- Au minimum, mains en contact avec les chevilles

11

## BALLET LEG DEBOUT

- 1- Verticalité
- 2- Jambe tendue du rond de jambe.
- 3- Hauteur du rond de jambe entre 45 et 90°

8

## POSTURE DU SPHINX

- 1- Bras tendus, nuque dégagée
- 2- Jambes tendues pieds serrés

13

## EQUILIBRE FESSIER

- 1- Dos tonique étiré
- 2- Jambes tendues



# SYNCHRO D'OR : 7 TÂCHES FONDAMENTALES



1

## ATR

- 1- Alignement du corps à la verticale, jambes tendues
- 2- Bras tendus
- 3- Position tenue 1'' sans contact



2

## GRAND ECART DROIT AU SOL

- 1- Jambes tendues pointes étirées
- 2- Au minimum pli fessier jambe droite + cuisse gauche en contact avec le sol



8

## FERMETURE TRONC JAMBES sur axe vertical

- 1- Jambes tendues sur  $\frac{1}{2}$  pointes sur axe vertical
- 2- Fermeture du Buste entre  $45^\circ$  et moins (x2)



10

## RETIRES SUR $\frac{1}{2}$ POINTE DANS L'AXE (x2)

- 1- Repousse du sol sur les  $\frac{1}{2}$  pointes
- 2- Verticalité



3

## POSITION CARPE DEBOUT

- 1- Maintien angle  $90^\circ$
- 2- Jambes et bras tendus



12

## PONT

- 1- Jambes Tendues pieds serrés
- 2- Bras tendus



13

## GRAND ECART GAUCHE AU SOL

- 1- Jambes tendues pointes étirées
- 2- Au minimum pli fessier jambe gauche + cuisse droite en contact avec le sol

