



CLUB NAUTIQUE HAVRAIS

1932



# La synchro pour les nuls

## Édition spéciale Parents



Saison 2022-2023

Claire-Marie DEPAUW - Stéphanie BESSONNET

# SOMMAIRE

Présentation de la discipline	3
Groupe Loisirs	7
Groupe Poussines	10
Groupe Challenge	12
Groupe FINA	16
Les règles d'or des parents	23
Annexe 1 : Le Sauv'Nage	25
Annexe 2 : Le Pass'sport de l'eau	26
Annexe 3 : Le Pass'compétition	27



# **PRESENTATION DE LA DISCIPLE**

La natation artistique est un sport très exigeant et complet mélangeant plusieurs disciplines (danse, natation, gymnastique, apnée, théâtre). Elle demande une très grande force cardio-respiratoire ainsi qu'une grande énergie musculaire.

Les nageuses doivent être souples, puissantes, créatives et endurantes. Cette discipline demande de la concentration pour suivre le rythme de la musique, une bonne coordination et un bon repère dans l'espace car, dans l'eau, le travail se fait en 3 dimensions.

Les nageuses sont réparties en fonction de **catégories d'âges** :

- ❖ Poussines : 2017-2014
- ❖ Avenirs : 2014-2011
- ❖ Jeunes : 2010-2008
- ❖ Juniors : 2007-2004
- ❖ Seniors : 2003 et avant
- ❖ Toutes catégories : 2008 et avant (permet de faire un ballet avec des nageuses des catégories Jeunes, Juniors et Seniors)

Les nageuses évoluent ensuite soit en loisirs soit en compétition. La compétition est à deux niveaux : Challenge (niveau régional et inter-régional), FINA (niveau national).

### **La carrière de la nageuse :**

1. **Sauv'nage** (cf. annexe 1) : Validation en entrant au club dans la section synchro. L'objectif est de savoir se débrouiller dans l'eau sans mettre les autres en danger.
2. **Pass'sport de l'eau** (cf.annexe 2): également appelé « Carnet vert ». Il s'agit d'une approche des 5 disciplines de la natation (water-polo, plongeon, natation artistique, nage avec palmes, natation course). Lors d'un examen pratique, il faudra valider 3 disciplines sur les 5.
3. **Pass'compétition** (cf. annexe 3) : Un solo sur une musique définie par la région avec des tâches précises. La validation permet la participation aux compétitions de niveau CHALLENGE.
4. **Synchro'nat** : 3 épreuves à passer pour valider chacun des 3 niveaux Découverte, Argent et Or
  - Parcours danse (mêmes bases chorégraphiques et musicales pour développer la vitesse, les extensions, la souplesse, la manière de se présenter et les postures techniques) ;
  - Propulsion technique (parcours de déplacement de base) ;
  - Technique (Figures imposées).

Les niveaux du Synchro'nat :

- **Découverte** : Sur la catégorie Avenirs, permet l'accession au niveau de compétition FINA (Fédération internationale de natation artistique) pour aller sur les circuits championnat de France ;
- **Argent** : Sur la catégorie Avenirs, permet la qualification à la finale nationale. Sur les catégories Jeunes et Juniors permet l'accession au niveau FINA (Fédération internationale de natation artistique) pour aller sur les circuits championnat de France ;
- **OR** : Sur la catégorie Juniors, permet la qualification au championnat de France N1 et Elite.

## Les figures

Vous entendrez sûrement votre enfant parler de voilier, flamant rose, espadon, torpille, moulin, etc. Ne vous inquiétez pas, c'est normal ! 😊 On vous met ici quelques photos des figures les plus courantes de natation artistique pour comprendre de quoi on vous parle.

### Figures de déplacement :

Godille :



Torpille :



Canoë :



Moulin à eau (mouvement de moulinet avec les bras pour avancer) :



Rétro :



Poussée Rétro :



**Figures de base :**

Voilier :



Ballet leg :



Flamenco :



Double leg :



Verticale :



Carpé :



Flamant Rose :



# **GROUPE LOISIRS**

## Les loisirs

Le groupe Loisirs permet la découverte de la natation artistique et sa pratique dans des conditions plus souples que les groupes de compétition. Le point d'orgue de l'année est le gala de la section avec la présentation du ballet travaillé durant l'année.

### Horaires des entrainements pour la saison 2022-2023 :

Groupes /Jours	Samedi	Entraîneurs
Avenirs et jeunes	13 h 30 à 15 h Mare Rouge	Julie P et Julie M

### Liste de matériels pour l'entraînement des loisirs :

- Gourde
- 3 pinces nez
- Maillot d'entraînement
- 1 bonnet

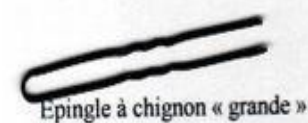
### Pour le gala :

- Une petite trousse ou une boîte
- Au moins 2 élastiques à cheveux qui tiennent fort
- Un peigne avec des pics très rapprochés
- Du gel 1<sup>er</sup> prix qui ne soit **pas coloré**
- Un petit faux chignon (donuts)
- Un paquet de grandes pinces en U
- Deux paquets de petites pinces en U
- Un paquet de pinces plates (attention à prendre celles qui ont des bouts ronds)  
Une vingtaine nécessaire pour la pose de coiffe !)
- Deux filets fins : noir pour toutes - blanc pour les blondes claires
- Une petite serviette qui ne risque rien pour essuyer la gélatine qui aura coulé dans le cou
- Un mascara waterproof
- Du coton et du démaquillant ou des lingettes démaquillantes
- 3 pinceaux pour les yeux et 1 pour les lèvres

Pince plate



Épingle à chignon « petite »



Épingle à chignon « grande »



Elastique à cheveux





# Groupe Loisirs

## Planning annuel

### OCTOBRE

Du 15 au 30 : vente  
gâteaux Bijou



### NOVEMBRE

### DECEMBRE

Du 1<sup>er</sup> au 20 : vente  
des calendriers de Noël



### JANVIER

### FEVRIER

### MARS

- Du 01 au 11 : vente  
gâteaux Bijou



### AVRIL

### MAI

### JUIN

Du 01 au 15 : Tombola  
du printemps



- 02 – 09 – 14 – 21 :  
Répétitions du gala
- 24 : Gala de la section

# LES POUSSINES

## Horaires des entrainements pour la saison 2022-2023 :

Groupes /Jours	Mercredi	Samedi	Entraîneur
<b>Poussines</b>	Intégration Académie du sport (dans le groupe A)  15 h à 16 h  <i>Cours de la République</i>	13 h 30 à 14 h : A sec  14 h à 15 h 00 : Dans l'eau <i>Mare Rouge</i>	Zoé

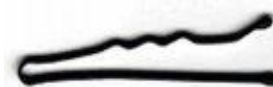
### Liste de matériels pour l'entraînement des poussines :

- Gourde
- 3 pinces nez
- Maillot d'entraînement
- Maillot noir
- Bonnet blanc

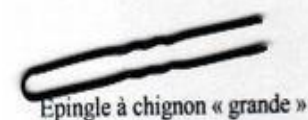
### Pour les compétitions et le gala :

- Une petite trousse ou une boîte
- Au moins 2 élastiques à cheveux qui tiennent fort
- Un peigne avec des pics très rapprochés
- Du gel 1<sup>er</sup> prix qui ne soit **pas coloré**
- Un petit faux chignon (donuts)
- Un paquet de grandes pinces en U
- Deux paquets de petites pinces en U
- Un paquet de pinces plates (attention à prendre celles qui ont des bouts ronds)  
Une vingtaine nécessaire pour la pose de coiffe !)
- Deux filets fins : noir pour toutes - blanc pour les blondes claires
- Une petite serviette qui ne risque rien pour essuyer la gélatine qui aura coulé dans le cou
- Un mascara waterproof
- Du coton et du démaquillant ou des lingettes démaquillantes
- 3 pinceaux pour les yeux et 1 pour les lèvres

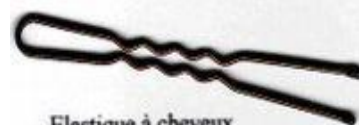
Pince plate



Épingle à chignon « petite »



Épingle à chignon « grande »



Elastique à cheveux



# **GROUPE CHALLENGE**

## Qu'est-ce que le niveau Challenge ?

Il s'agit d'une découverte de la compétition sur un niveau régional et inter-régional.

Le pass'compétition est obligatoire pour accéder aux compétitions challenge.

Cette compétition est destinée aux nageurs/nageuses des clubs désirant pratiquer la natation artistique avec moins de contraintes techniques. Elle doit garder un aspect promotionnel et attractifs de la discipline.

Les différentes épreuves sont les suivantes :

Catégories	Épreuves	Durée du ballet
<b>Avenirs</b> 2014/2013/2012/2011	Solo libre	1'30 (+ ou – 5 secondes)
	Duo libre et duo mixte	2'00 (+ ou – 5 secondes)
	Équipe libre	2'30 (+ ou – 5 secondes)
	Ballet combiné	2'30 (+ ou – 5 secondes)
<b>Jeunes</b> 2010/2009/2008	Solo libre	1'30 (+ ou – 5 secondes)
	Duo libre et duo mixte	2'00 (+ ou – 5 secondes)
	Équipe libre	2'30 (+ ou – 5 secondes)
	Ballet combiné	2'30 (+ ou – 5 secondes)
<b>Juniors</b> 2007/2006/2005	Solo libre	1'45 (+ ou – 5 secondes)
	Duo libre et duo mixte	2'15 (+ ou – 5 secondes)
<b>Sénior /Ttes catégories (TC)</b> 2005 et avant	Équipe libre	3'00 (+ ou – 5 secondes)
	Ballet combiné	2'30 (+ ou – 5 secondes)

## Les Avenirs, Jeunes et Toutes catégories

Horaires des entrainements pour la saison 2022-2023 :

Groupes /Jours	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Entraîneurs
<b>Avenirs</b>		15 h à 15 h 30 : Natation 15 h 30 à 16 h 30 : Technique 16 h 30 à 17 h 30 : Ballet <i>Cours de la République</i>	17 h à 18 h 30 : À sec <i>CNH</i>		Lisa + Julie P
<b>Jeunes</b>	19 h à 20 h : Natation avec Lisa (à confirmer à partir du 15/09)		17h à 18h30 : À sec <i>CNH</i>	13 h 30 à 15 h 30 : Ballet <i>Mare Rouge</i>	Lucie le samedi
<b>Toutes Catégories 2008 et moins</b>	19 h à 20 h : Natation avec Lisa (à confirmer à partir du 15/09)	17 h 30 à 18 h : À sec 18 h à 19 h : Technique 19 h à 20 h 45 : Ballet <i>Cours de la République</i>			Cassandra

### Liste de matériels pour l'entraînement des challenges :

- Tapis de gym
- Basket de piscine
- Élastique pour pointes et écarts
- Élastique pour barracuda
- Corde à Sauter
- Tenue du club
- Maillot de bain du CNH pour les compétitions (échauffement)
- Gourde
- 3 pinces nez
- Maillot d'entraînement
- Maillot Noir
- Bonnet Blanc

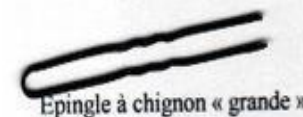
### Pour les compétitions et le gala :

- Une petite trousse ou une boîte
- Au moins 2 élastiques à cheveux qui tiennent fort
- Un peigne avec des pics très rapprochés
- Du gel 1<sup>er</sup> prix qui ne soit **pas coloré**
- Un petit faux chignon (donuts)
- Un paquet de grandes pinces en U
- Deux paquets de petites pinces en U
- Un paquet de pinces plates (attention à prendre celles qui ont des bouts ronds)
- Une vingtaine nécessaire pour la pose de coiffe !)
- Deux filets fins : noir pour toutes - blanc pour les blondes claires
- Une petite serviette qui ne risque rien pour essuyer la gélatine qui aura coulé dans le cou
- Un mascara waterproof
- Du coton et du démaquillant ou des lingettes démaquillantes
- 3 pinceaux pour les yeux et 1 pour les lèvres

Pince plate



Épingle à chignon « petite »



Épingle à chignon « grande »



Elastique à cheveux



# Groupe Challenge

## Planning annuel

### OCTOBRE

- 23 : Synchronat à Caen

Du 15 au 30 : vente  
gâteaux Bijou



### NOVEMBRE

- 20 : Synchronat à Notre-Dame-de-Gravenchon (NDG)

### DECEMBRE

- 11 : Synchronat à Bernay

Du 1<sup>er</sup> au 20 : vente  
des calendriers de Noël



### JANVIER

### FEVRIER

### MARS

- Du 01 au 11 : vente  
gâteaux Bijou

- 12 : Synchronat à Grand Quevilly (GQ)



### AVRIL

### MAI

### JUIN

- 09 : Synchronat au Havre

Du 01 au 15 : Tombola  
du printemps



- 13 et 14 : N3 Challenge à Caen
- 20 ou 21 (date et lieu à confirmer) : gala départemental

- 02 – 09 – 14 – 21 : Répétitions du gala
- 10 et 11 : N2 Challenge à Brest (si qualification aux N3 des 13 et 14/05)
- 24 : Gala de la section

# **GROUPE FINA**



## Qu'est-ce que le niveau FINA ?

Une fois le niveau de synchro'nat validé (découverte ou argent en fonction de la catégorie d'âge de la nageuse), nous passons sur le niveau FINA. Ce niveau est qualificatif au championnat de France « Eté » National 2, National 1 et finale Nationale (Elite).

Cette catégorie est spécifique car la note est composée de la note du ballet pour 50 % (solo, duo et équipe) et de la note des figures imposées pour 50 %.

### Figures imposées :

Sur les catégories **Avenirs et Jeunes** nous avons des figures imposées : 2 sont obligatoires et il y a 3 groupes de deux figures optionnelles.

Pour les duos et les équipes, la moyenne des figures imposées de toutes les nageuses est prise pour compter dans la note finale.

Sur la catégorie **Juniors**, il n'y a plus de figures imposées à passer mais des épreuves techniques (solo technique, duo technique, équipe technique). Les épreuves libres restent tout de même présentes.

Les éléments techniques sont imposés et doivent obligatoirement être mis dans l'ordre et réalisés de façon à être parallèle aux juges.

### Ballets :

Les différentes épreuves sont les suivantes :

Catégories	Épreuves	Durée du ballet
<b>Avenirs</b> 2014/2013/2012/2011	Solo libre	2'00 (+ ou – 5 secondes)
	Duo libre et duo mixte	2'30 (+ ou – 5 secondes)
	Équipe libre	3'00 (+ ou – 5 secondes)
	Highlight	2'30 (+ ou – 5 secondes)
<b>Jeunes</b> 2010/2009/2008	Solos libre	2'00 (+ ou – 5 secondes)
	Duo libre et duo mixte	2'30 (+ ou – 5 secondes)
	Équipe libre	3'00 (+ ou – 5 secondes)
	Highlight	3'00 (+ ou – 5 secondes)
<b>Juniors</b> 2007/2006/2005	Solo libre	2'15 (+ ou – 5 secondes)
	Solo technique	2'00 (+ ou – 5 secondes)
<b>Sénior /Ttes catégories (TC)</b> 2005 et avant	Duo libre et duo mixte	2'45 (+ ou – 5 secondes)
	Duo technique et mixte	2'20 (+ ou – 5 secondes)
	Équipe libre	3'30 (+ ou – 5 secondes)
	Equipe technique	2'50 (+ ou – 5 secondes)
	Ballet combiné	3' (+ ou – 5 secondes)
	Highlight	3' (+ ou – 5 secondes)

## Les différents niveaux de compétitions

### Qualifications en National 2 :

Pour se qualifier en N2, les notes lors du championnat N3 doivent être au minimum de :

#### Avenirs :

N2	Équipe	Duo	Solo	Highlight
Note Ballet	56	57	58	59
Note Figures Imposées	56	57	58	Pas de figures imposées
Note totale	112	114	116	59

Les scores peuvent se compenser. Par exemple, sur l'équipe, il peut y avoir 58 points en ballet et 54 en figures imposées.

#### Jeunes :

N2	Équipe	Duo	Solo	Highlight
Note Ballet	58	59	60	60
Note Figures Imposées	58	59	60	Pas de figures imposées
Note totale	116	118	120	60

#### Juniors :

N2	Solo technique	Solo libre	Duo technique	Duo libre	Highlight
Note	58	61	57	60	61

### Qualifications en N1 et Elite

#### Avenirs :

N1	Solo libre	Duo libre	Equipe libre	Highlight
Note	124	122	120	61
Quota	4	4	4	4
Total de places pour la finale	20	12	12	12

**Jeunes :**

<b>N1</b>	<b>Solo libre</b>	<b>Duo libre</b>	<b>Duo mixte</b>	<b>Équipe libre</b>	<b>Highlight</b>
Note	126	124	122	122	63
Quota	3	4	/	4	4
Élite	130	128	126	126	65

**Juniors :**

<b>Élite</b>	<b>Solo libre</b>	<b>Solo technique</b>	<b>Duo libre</b>	<b>Duo technique</b>	<b>Highlight</b>
Note	66	63	65	62	67
Quota	3	4	4	4	4
Élite	68	65	67	64	69

**Championnat d'Hiver**

Il existe également un championnat dit « Hiver » pour les catégories Jeunes et Juniors. La qualification aux championnats de France Hiver se fait lors des « Journées d'Automne ».

	<b>Solo libre Jeunes</b>	<b>Duo libre Jeunes</b>	<b>Solo technique Juniors</b>	<b>Duo technique Juniors</b>	<b>Equipe technique Juniors</b>
Note	128	126	65	64	61
Quota	5	2	4	2	2

Horaires des entrainements pour la saison 2022-2023 :

Groupes /Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Entraîneurs
<b>Avenirs</b>	17 h à 18 h ou 18h à 19 h : Natation (3 nageuses) 19 h à 20 h 30 : Solos et duos Avenirs 20h30 à 20h45 : À sec <i>Cours de la République</i>	17 h 15 – 18 h 30 : A sec  <i>CNH</i>	15 h à 16h : Natation + tech déplacement 16 h à 17 h : Technique figures imposées 17 h à 18 h 30 : Ballet <i>Cours de la République</i>		18 h à 19 h : Routine à sec écarts + pointes / jambes / dos 19 h à 20 h 30 : Duos Avenirs  <i>Cours de la République</i>	CM + Carine + Thélia en renfort en imposés + Élodie en théâtre
<b>Jeunes</b>	18 h à 19 h : Routine à sec écarts + pointes / jambes / dos 19 h à 20 h 30 : Solos et Duos jeune 20 h 30 à 20 h 45 : A Sec <i>Cours de la République</i>		16 h 45 à 17 h 30 : A sec 17 h 30 à 18 h : Natation + tech déplacement 18 h à 19 h : Technique 19 h à 20 h 45 : Ballet <i>Cours de la République</i>	17 h 30 à 18 h 30 ou 18 h 30 à 19 h 30 : Natation <i>Docks</i>	18 h à 19 h : Routine à sec écarts+ pointes / jambes / dos 19 h à 20 h 30 : Solos Jeunes  <i>Cours de la République</i>	CM + Élodie en théâtre
<b>Juniors</b>	18 h – 19 h : Routine à sec écarts + pointes / jambes / dos 19 h – 20 h 30 : Solos et Duos juniors 20h30-20h45 : A Sec <i>Cours de la République</i>			17 h 30 à 18 h 30 ou 18 h 30 à 19 h 30 : Natation <i>Docks</i>	18 h à 19 h : Routine à sec écarts + pointes / jambes / dos 19 h à 20 h 30 : Solos et duos juniors  <i>Cours de la République</i>	CM

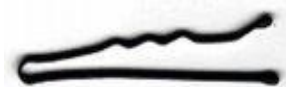
### Liste de matériels pour les nageuses de compétition FINA :

- Tapis de gym
- Basket de piscine
- Élastique pour pointes et écarts
- Élastique pour barracuda
- Élastique natation pour avoir les jambes serrées (chevilles)
- Corde à sauter
- Poids de cheville 0,5 et 1kg (pour les jeunes/ junior)
- Palmes
- Tenue du club
- Maillot de bain du CNH pour les compétitions (échauffement)
- Gourde
- Pincés nez
- Maillot d'entraînement
- Maillot Noir
- Bonnet Blanc

### Pour les compétitions et gala :

- Une petite trousse ou une boîte
- Au moins 2 élastiques à cheveux qui tiennent fort
- Un peigne avec des pics très rapprochés
- Du gel 1<sup>er</sup> prix qui ne soit **pas coloré**
- Un petit faux chignon (donuts)
- Un paquet de grandes pinces en U
- Deux paquets de petites pinces en U
- Un paquet de pinces plates (attention à prendre celles qui ont des bouts ronds)
- Une vingtaine nécessaire pour la pose de coiffe !)
- Deux filets fins : noir pour toutes - blanc pour les blondes claires
- Une petite serviette qui ne risque rien pour essuyer la gélatine qui aura coulé dans le cou
- Un mascara waterproof
- Du coton et du démaquillant ou des lingettes démaquillantes
- 3 pinceaux pour les yeux et 1 pour les lèvres

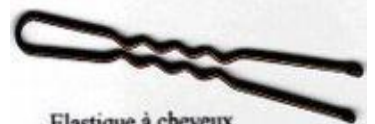
Pince plate



Epingle à chignon « petite »



Epingle à chignon « grande »



Elastique à cheveux



# Groupe FINA

## Planning annuel

### OCTOBRE

**23** : Synchro'nat +  
préparation aux Journées  
d'Automne à Caen

**31 au 04/11** : Stage

**Du 10 au 21** : vente gâteaux  
Bijou

### NOVEMBRE

**04** : Préparation aux Journées  
d'Automne au Havre +  
Formation figures imposées

**12 et 13** : Journée d'automne

**20** : Synchro'nat à Notre-  
Dame-de-Gravenchon (NDG)

### DECEMBRE

**11** : Synchro'nat à Bernay

**14 au 18** : France Hiver (Lieu  
à confirmer)

**Du 1<sup>er</sup> au 21** : vente des  
calendriers de Noël



### JANVIER

**29** : Collectif normand  
Jeunes et Juniors

### FEVRIER

**13 au 17** : Stage

**Du 01 au 11** : vente gâteaux  
Bijou

### MARS

**05** : Collectif normand  
Avenirs et Seniors

**12** : Synchro'nat à Grand  
Quevilly (GQ) + N3 Juniors

**25 et 26** : N2 Juniors à Caen

### AVRIL

**09** : N3 Jeunes +  
Synchro'nat au Havre

**10 au 16** : N1 Juniors à  
Angers

**24 au 28** : Stage FINA club

**29 et 30** : N2 Jeunes à  
Nantes

**Du 1<sup>er</sup> au 15** : Tombola du  
printemps

### MAI

**13 et 14** : N3 Avenirs et  
Seniors à Caen

**20 ou 21** (date et lieu à  
confirmer) : gala  
départemental

**22 et 28** : N1 Jeunes à  
Nantes

### JUIN

**02 – 09 – 14 - 21** :  
Répétitions du gala

**03 et 04** : N2 Avenirs et  
Seniors à Chartres


**24** : Gala de la section

**26 au 02/07** :  
Championnat de France  
Avenirs, TC et Séniors à  
Cholet


# **LES REGLES D'OR DES PARENTS**



Accompagner



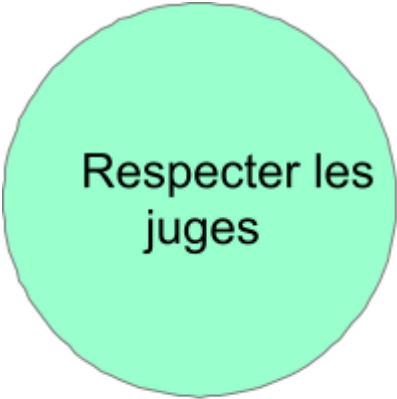
Faire confiance  
à l'éducateur




Encourager




Accepter l'erreur



Respecter les  
juges



Contrôler  
vos émotions



Être à l'écoute  
de votre enfant



Respecter  
les  
adversaires et  
les autres  
parents



Réconforter

N'oubliez pas que les juges peuvent se tromper et que les éducateurs donnent de leurs temps.

La natation artistique est un sport d'équipe donc l'assiduité aux entraînements est OBLIGATOIRE.





# Le test du Sauv'Nage

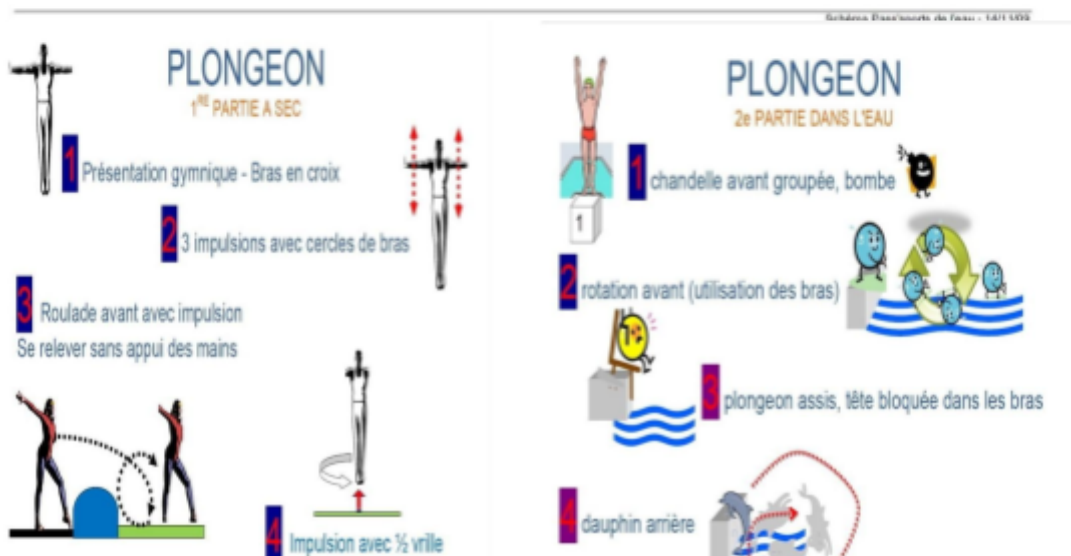
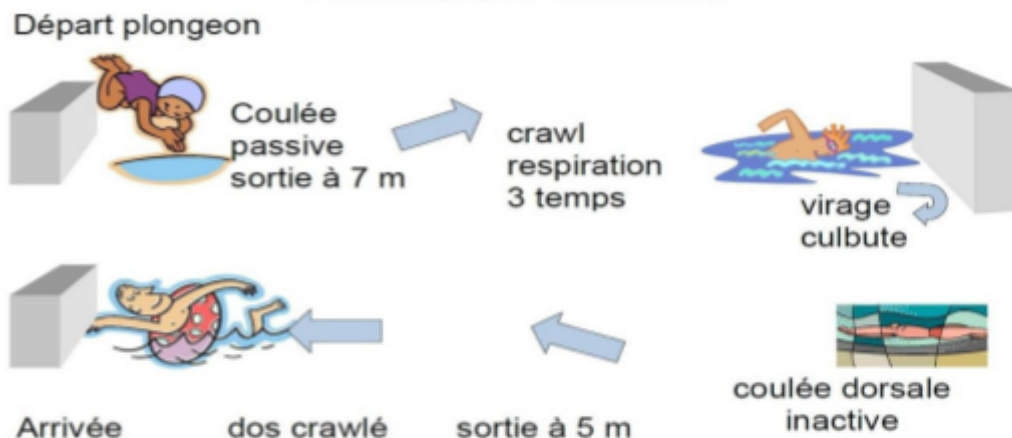
## Les Etapes à respecter

- 1** Entrée dans l'eau et immersion
- 2** Equilibre ventral, corps et bras aligné
- 3** Immersion orientée
- 4** Equilibre vertical pendant 5 secondes
- 5** Déplacement ventral (environ 15 m.)
- 6** Passer sous les lignes d'eau
- 7** Equilibre dorsal corps et bras alignés
- 8** Déplacement dorsal (environ 15 m.)
- 9** Chercher un objet immergé à 1,80 m

CR CIAA

## Annexe 2 : Pass'sport de l'eau

### Natation course

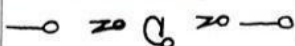




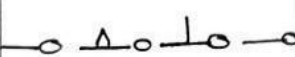




### Natation Artistique :

1. Présentation/ plage
2. Entrée dans l'eau
3. 5 Brasses synchro
4. Planche sur le ventre / roulade avant / planche
5. Poussée rétro 1 bras (on touche le plafond)
6. Battement sur le dos
7. Lever une jambe
8. 5 m de godille
9. Salut au niveau des drapeaux

# Annexe 3 : Pass'compétition

## Sens de lecture → Pass'compétition Natation Artistique

Plage	Plongeon	5 brasse synchro	Crêpe ( <i>Allonger sur le ventre les bras là haut se retourner en enfonçant l'épaule dans l'eau pour se retrouver sur le dos, maintient des positions ventrale et dorsale 4 seconde</i> ) (
Groupé arrière <i>(Ramener les jambes pour avoir une position groupé, rentrer la tête dans les genoux pour tourner en arrière, revenir en position groupé, tête rentrée. Puis se rallonger en position dorsale)</i> 	Poussée rétro 1 bras hors de l'eau puis couler	Environ 5 mètres de rétro coté avec mouvement de bras ( <i>épaules en arrière et tête levée</i> ) 	Environ 5 mètres de rétro arrière avec mouvement de bras ( <i>épaules en arrière et tête levée</i> ) 
Battement de jambes dorsale jusqu'à que la tête touche le mur	Tonneau demi tour 	2 Mouvement de bras de dos synchro ( <i>avec boucles</i> )	Voilier gauche- balet leg gauche 
Voilier droit – Ballet leg droit 	2 mouvement de Dos à 2 bras en jambes de brasse	5 mètres de godille ( <i>tête en extension qui regarde le plafond, hanche et pieds à la surface</i> ) 	Verticale ( <i>pensez à aligner tête/ épaules/ tronc et jambes dans le même axe. La tête doit être étirer et regarder le mur d'en face, le ventre et les fesses sont serrés</i> ) 
Salut final ( <i>qui doit être bien avant la fin de la musique</i> )			