

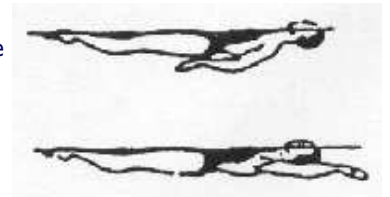
Positions de base

Dans toutes les positions de base :

- a) la position des bras est libre,
- b) les orteils doivent être tendus,
- c) les jambes, le tronc et le cou sont, sauf précision contraire, en extension complète,
- d) les diagrammes révèlent les niveaux d'eau habituels.

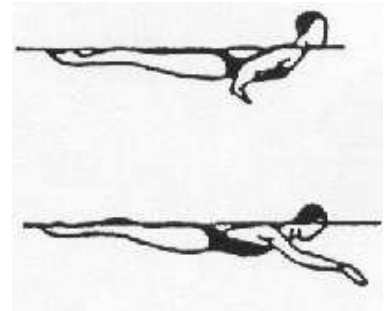
1 POSITION ALLONGEE SUR LE DOS

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.



2 POSITION ALLONGEE SUR LE VENTRE

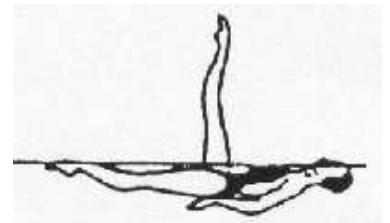
Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons de surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.



3 POSITION BALLETT LEG

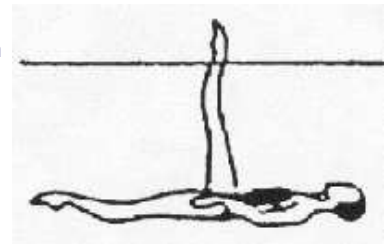
a) Surface :

Corps en **position allongée 2**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.



b) Sous-marin :

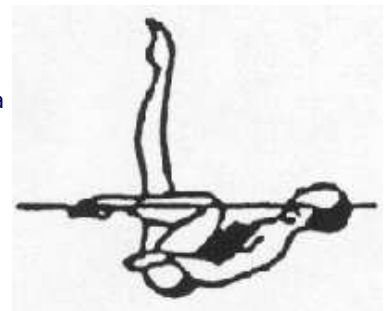
Tête, tronc et jambe horizontale parallèles à la surface. Une jambe perpendiculaire à la surface, niveau de l'eau entre le genou et la cheville.



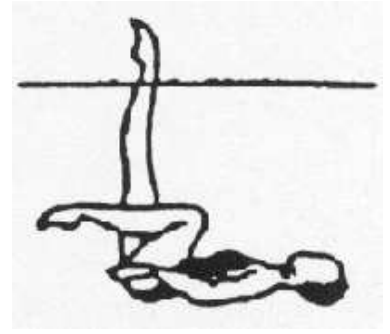
4 POSITION FLAMENCO

a) 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 à la surface. Visage à la surface.



b) Sous-marin : Tronc, tête et tibia de la jambe pliée parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre le genou et la cheville de la jambe tendue.



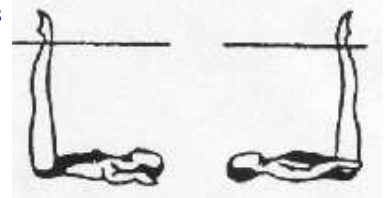
5 POSITION DOUBLE BALLET LEG

a) Surface :

Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

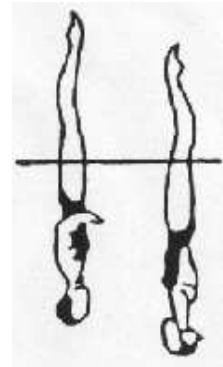


b) Sous-marin : Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.



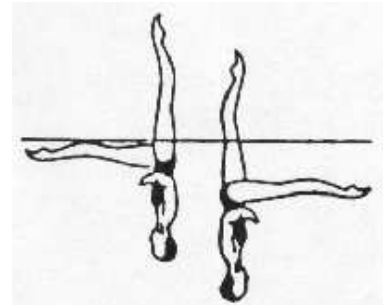
6 POSITION VERTICALE

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



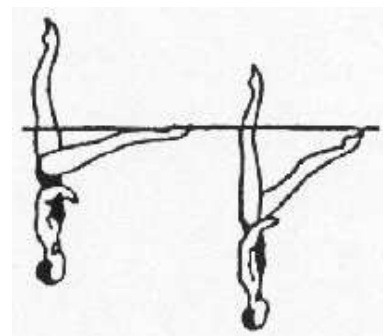
7 POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



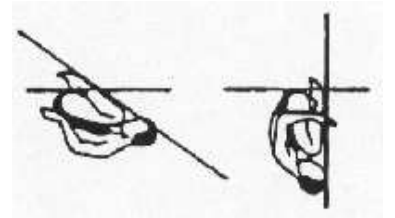
8 POSITION QUEUE DE POISSON

Identique à la **position flamant rose**, sauf le pied de la jambe avant qui demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



9 POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



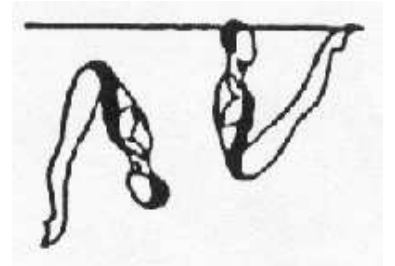
10 POSITION CARPEE AVANT

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



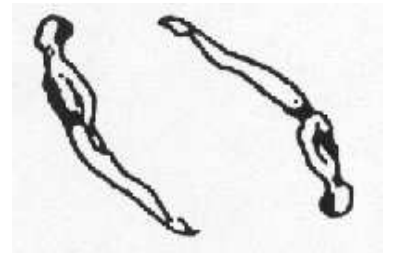
11 POSITION CARPEE ARRIERE

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



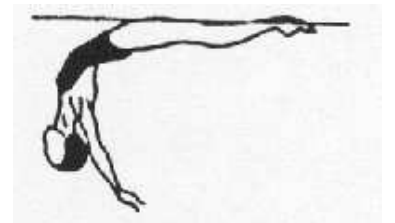
12 POSITION CAMBREE DU DAUPHIN

Corps cambré de telle façon que la tête, les hanches et les pieds dessinent l'arc d'une courbe. Jambes jointes.



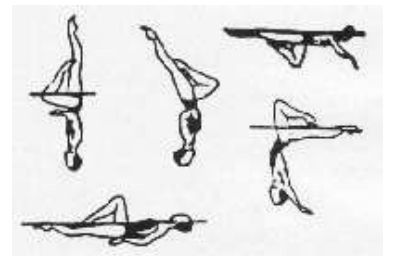
13 POSITION CAMBREE DE SURFACE

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes.



14 POSITION JAMBE PLIEE

Corps en **position allongée sur le ventre, sur le dos, verticale** ou **cambrée**. 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. En position **allongée sur le dos et cambré de surface**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.



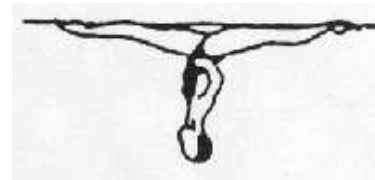
15 POSITION TONNEAU

Les jambes sont pliées ensemble, les pieds et les genoux parallèles et à la surface de l'eau, les cuisses perpendiculaires. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.



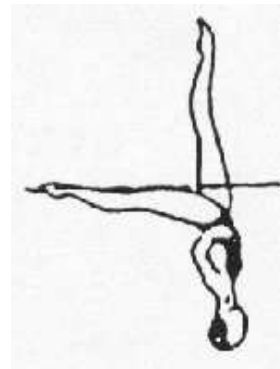
16 POSITION GRAND ECART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement.



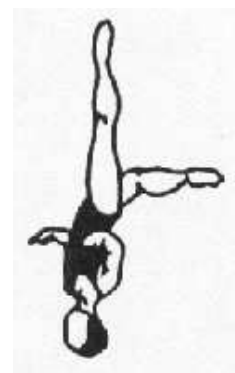
17 POSITION CHATEAU

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



18 POSITION VARIANTE CHATEAU

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe derrière le corps, pliée en angle de 90° ou moins. La cuisse et le tibia sont parallèles à la surface.



19 POSITION FACIALE

Corps tendu en **position verticale**, jambe tendue latéralement avec le pied à la surface de l'eau quelle que soit la hauteur des hanches.

