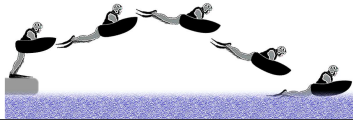

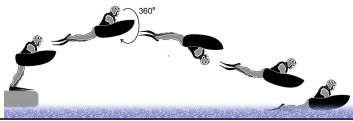
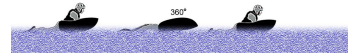
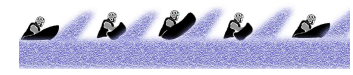



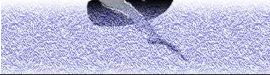
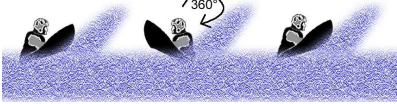
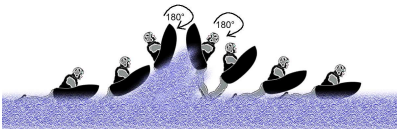


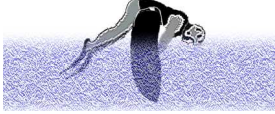



REPERTOIRE Acrobatique

Figures	Description	Critères de réussite
<p>Saut simple</p> 	<p>Depuis une surélévation, effectuer un saut horizontal en extension.</p>	Amplitude du saut
		Arrivée sur l'eau par le flotteur
<p>Saut Piqué</p> 	<p>Depuis une surélévation, effectuer un saut suivi d'une pénétration verticale de l'eau.</p>	Pénétration verticale du flotteur
		Alignement pieds / bassin / Flotteur
<p>Saut 360°</p> 	<p>Depuis une surélévation, effectuer une mise à l'eau en réalisant une rotation longitudinale de 360° parallèlement à la surface de l'eau.</p>	Rotation de 360°
		Figure parallèle à la surface
<p>Retournement</p> 	<p>Rotation latérale dans l'axe longitudinal.</p>	Vitesse de rotation
		Contact permanent ventre / flotteur
<p>Le Sablier</p> 	<p>Depuis la position de truite, faire exécuter au flotteur une rotation latérale de 180°.</p>	Action ininterrompue
		Rotation de 180° du flotteur
<p>L'Aileron</p> 	<p>Depuis la base d'un seuil, d'une chute, d'une vague surf, faire apparaître une palme hors de l'eau.</p>	Palme apparente et érigée
		Maintien 3 secondes minimums
<p>Sortie de bras</p> 	<p>Depuis la base d'un seuil d'une chute ou d'une vague surf, sortir alternativement les deux bras du flotteur.</p>	Bras levé et tendu
		Maintien 3 secondes minimums

<p>L'avion</p> 	<p>Sur une vague surf, maintenir la position d'équilibre ventral face à l'amont les bras à l'écart.</p>	<p>Bras tendus à l'écart maintenu au dessus des épaules</p>
		<p>Maintien 3 secondes minimums</p>
<p>Le pouf</p> 	<p>Maintenir la position assise à cheval sur le flotteur dans le sens du courant.</p>	<p>Assis jambes écartés</p>
		<p>Bras tendus en Y</p>
		<p>Maintien 3 secondes minimums</p>
<p>La Toupie</p> 	<p>Accomplir une rotation verticale sur soi-même de 360° à la base d'un seuil ou d'une chute.</p>	<p>Verticalité de la rotation corps / flotteur</p>
		<p>Vitesse de rotation</p>
		<p>Retour en position initial (truite / surf)</p>
<p>La Volte</p> 	<p>Exécuter un envol d'un ou plusieurs tours complets en utilisant une vague comme tremplin.</p>	<p>Rotation 1/2 aérienne du flotteur sur 360°</p>
		<p>Réception dans le sens du courant amont / aval</p>
<p>Le Rodéo</p> 	<p>A la base d'un seuil, d'une chute ou d'une vague surf, face à l'amont, maintenir l'équilibre à genoux sur le flotteur bras tendus et écartés.</p>	<p>Position 2 genoux sur flotteur</p>
		<p>Bras tendus en Y</p>
		<p>Maintien 3 secondes minimums</p>
<p>Chandelle</p> 	<p>Obtenir la position verticale du nageur sous la pression de l'eau, et réception du même côté, position initiale.</p>	<p>Alignement vertical pieds / bassin / flotteur</p>
		<p>Réception plat ventre sur flotteur</p>
<p>Ruade</p> 	<p>Réaliser l'élévation maximale du bassin par enfoncement vertical du flotteur</p>	<p>Élévation maximale du bassin</p>
		<p>Maintien de la position</p>
<p>Le Relax</p> 	<p>Sur une vague surf, maintenir la position d'équilibre à plat dos sur le flotteur.</p>	<p>Mise en position dorsale</p>
		<p>Maintien 3 secondes minimums</p>