

ANNEXE II

POSITIONS DE BASE / BASIC POSITIONS

Dans toutes les positions de base :

- la position des bras et des mains est facultative,
- les orteils doivent être pointés,
- sauf indication contraire, les jambes, le tronc et le cou sont en extension complète, et
- les diagrammes démontrent les niveaux d'eau habituels.

In all basic positions:

- arm positions are optional,
- toes must be pointed,
- the legs, trunk and neck fully extended unless otherwise specified, and
- diagrams show the usual water levels.

1. POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS BACK LAYOUT POSITION

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.

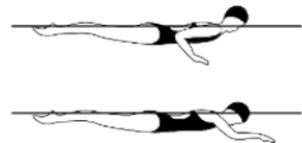
Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface.
Head (ears specifically), hips, and ankles in line.



2. POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE FRONT LAYOUT POSITION

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

Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface.
Unless otherwise specified, face may be in or out of the water.



3. POSITION JAMBE DE BALLET BALLET LEG POSITION

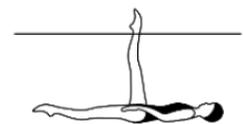
- a) **Surface:** Corps en **position allongée sur le dos**.
Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

Surface: Body in **Back Layout Position**.
One leg extended perpendicular to the surface.



- b) **Sous-marine:** Tête, tronc et jambe horizontale parallèles à la surface. Une jambe perpendiculaire à la surface avec le niveau de l'eau entre le genou et la cheville.

Submerged: Head, trunk and horizontal leg parallel to the surface. One leg perpendicular to the surface with the water level between the knee and the ankle.



4. POSITION DU FLAMANT FLAMINGO POSITION

- a) **Surface:** Une jambe est tendue perpendiculaire 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.



Surface: One leg extended perpendicular to the surface. The other leg drawn to the chest with the mid-calf opposite the vertical leg, foot and knee at and parallel to the surface. Face at the surface.

- b) **Sous-marine:** Tronc, tête et tibia 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.



Submerged: Trunk, head and shin of the bent leg parallel to the surface. 90° angle between the trunk and extended leg. Water level between knee and ankle of the extended leg.

5. POSITION JAMBE DE BALLET DOUBLE BALLET LEG DOUBLE POSITION

- a) **Surface:** Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.



Surface: Legs together and extended perpendicular to the surface. Head in line with the trunk. Face at the surface.

- b) **Sous-marine:** 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.



Submerged: Trunk and head parallel to the surface. 90° angle between the trunk and extended legs. Water level between knees and ankles of the extended legs.

6. POSITION VERTICALE VERTICAL POSITION

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

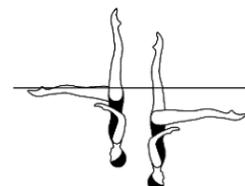
Body extended, perpendicular to the surface, legs together, head downward. Head (ears specifically), hips and ankles in line.



7. POSITION DE LA GRUE CRANE POSITION

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

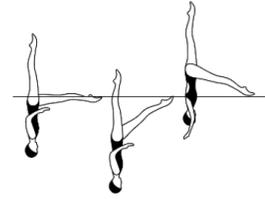
Body extended in **Vertical Position**, with one leg extended forward at a 90° angle to the body.



8. POSITION QUEUE DE POISSON FISHTAIL POSITION

Corps en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Body extended in **Vertical Position**, with one leg extended forward to the body. The foot of the forward leg is at the surface, regardless of the height of the hips.



9. POSITION GROUPEE TUCK POSITION

Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.

Body as compact as possible, with the back rounded and legs together. Heels close to buttocks. Head close to the knees.



10. POSITION DU CARPÉ AVANT FRONT PIKE POSITION

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

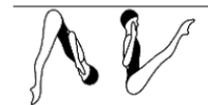
Body bent at hips to form a 90° angle. Legs extended and together. Trunk extended with back straight and head in line.



11. POSITION DU CARPÉ ARRIERE BACK PIKE POSITION

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

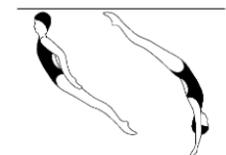
Body bent at hips to form an acute angle of 45° or less. Legs extended and together. Trunk extended with the back straight and head in line.



12. POSITION CAMBREE DU DAUPHIN DOLPHIN ARCH POSITION

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

Body arched so that the head, hips and feet conform to the arc being followed. Legs together.



13. POSITION CAMBRÉE DE SURFACE SURFACE ARCH POSITION

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

Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line.
Legs together and at the surface.



14. POSITIONS JAMBE PLIÉE BENT KNEE POSITIONS

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.

Body in **Front Layout, Back Layout, Vertical**, or **Arched Positions**. One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg.

a) **Position allongée sur le ventre jambe pliée**

Le corps en **position allongée sur le ventre**, avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.

Bent Knee Front Layout Position

Body extended in **Front Layout Position**, with the toe of the bent leg at the knee or thigh.



b) **Position allongée sur le dos jambe pliée**

Le corps en **position allongée sur le dos**.
Cuisse perpendiculaire à la surface.

Bent Knee Back Layout Position

Body extended in **Back Layout Position**. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface.



c) **Position verticale jambe pliée**

Corps en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.

Bent Knee Vertical Position

Body extended in **Vertical Position**, with the toe of the bent leg at the knee or thigh.



d) **Position cambrée de surface jambe pliée**

Corps en **position cambrée de surface**. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.

Bent Knee Surface Arch Position

Body arched in **Surface Arch Position**. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface.



e) **Position cambrée du dauphin jambe pliée**

Corps cambré en **position cambrée du dauphin**, avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou la cuisse.

Bent Knee Dolphin Arch Position

Body arched in **Dolphin Arch Position**, with the toe of the bent leg at the knee or thigh.



15. POSITION DE LA CUVE TUB POSITION

Les jambes sont pliées et jointes, 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.

Legs bent and together, feet and knees at and parallel to the surface, thighs perpendicular. Head in line with trunk. Face at the surface.



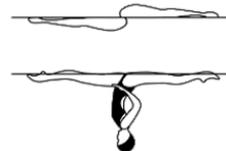
16. POSITION GRAND ÉCART SPLIT POSITION

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 (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Legs evenly split forward and back. The legs are parallel to the surface. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips.

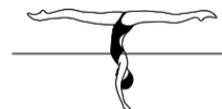
- a) **Position grand écart**
Les jambes sont sèches à la surface.

Split Position
Legs are "dry" at the surface.



- b) **Position grand écart aérien**
Les jambes sont au-dessus de la surface de l'eau.

Airborne Split Position
Legs are above the surface.



17. POSITION CAVALIER KNIGHT POSITION

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.

Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. One leg vertical. Other leg extended backward, with the foot at the surface, and as close to horizontal as possible.



18. VARIANTE POSITION CAVALIER KNIGHT VARIANT POSITION

Bas du dos cambré avec les hanches, les épaules et la tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe est vers l'arrière et est pliée à un angle de 90° ou moins. La cuisse et le tibia sont parallèles à la surface.

Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. One leg vertical. The other leg is behind the body with the knee bent at an angle of 90° or less. The thigh and shin are parallel to the surface of the water.



19. POSITION QUEUE DE POISSON DE CÔTÉ
SIDE FISHTAIL POSITION

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

Body extended in **Vertical Position**, with one leg extended sideways with its foot at the surface regardless of the height of the hips.

