

Dans toutes les positions de base :

- a) La position des bras et des mains est facultative.
- b) Les pieds doivent être pointés et les chevilles en pleine extension.
- c) Sauf indication contraire, les jambes, le tronc et le cou sont en extension complète.
- d) Les diagrammes ne sont qu'un guide, en cas de différence entre les diagrammes et les écrits, c'est la version écrite en anglais qui prévaut.
- e) **Les éléments indiqués en caractère gras réfèrent à une position de base indiquée dans le présent document.**

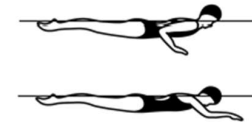
## 1 POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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.



## 2 POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Sauf si spécifié, le visage peut être dans ou hors de l'eau.



## 3 POSITION JAMBE DE BALLET

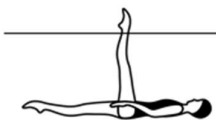
### a) en surface

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface.



### b) sous-marine

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



## 4 POSITION DU FLAMANT

### a) en surface

Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe est pliée, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied, genou, et tibia parallèles à la surface. Visage à la 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.



## 5 POSITION JAMBE DE BALLET DOUBLE

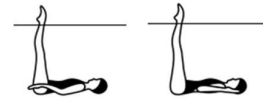
### a) en surface

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



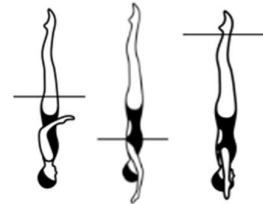
### b) sous-marine

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.



## 6 POSITION VERTICALE

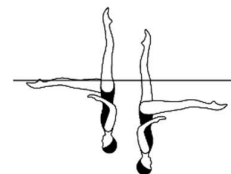
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



## 7 POSITION DE LA GRUE

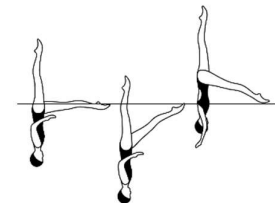
Cette position n'est actuellement dans aucune figure FINA

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



## 8 POSITION QUEUE DE POISSON

Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe en avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.



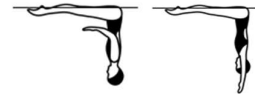
## 9 POSITION GROUPÉ

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



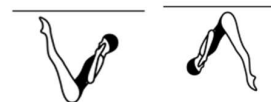
## 10 POSITION DU CARPÉ AVANT

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



## 11 POSITION DU CARPÉ ARRIÈRE

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



## 13 POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

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



## 14 POSITIONS JAMBE PLIÉE

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.

### 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.



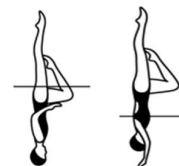
### b) Position allongée sur le dos jambe pliée

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



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

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



#### 15 POSITION DE LA CUVE

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.



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



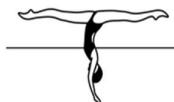
#### a) Position du grand écart de surface

Les jambes sont sèches à la surface.



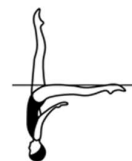
#### b) Position du grand écart aérien

Les jambes sont au-dessus de la surface de l'eau.



#### 17 POSITION CAVALIER

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 VARIANTE DE LA POSITION CAVALIER

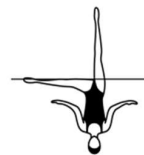
Cette position n'est actuellement dans aucune figure FINA

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



## 19 POSITION QUEUE DE POISSON DE CÔTÉ

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.



## 20 POSITION DU CANARD

**Cette position est un ajout provincial et n'est pas répertoriée dans les documents de référence internationaux.**

Le corps est en **position du carpé avant**, les jambes sont jointes à la surface de l'eau, tandis qu'une jambe est pliée au niveau du genou, le talon s'approchant de la fesse.

## 21 POSITION DE LA TABLE

**Cette position est un ajout provincial et n'est pas répertoriée dans les documents de référence internationaux.**

Le corps est en position verticale, perpendiculaire à la surface de l'eau, tête (en particulier les oreilles), hanches et genoux alignés. Les jambes sont pliées au niveau des genoux afin de créer un angle de 90° entre les cuisses et les tibias. Les tibias sont parallèles à la surface de l'eau et les jambes sont jointes ensemble.