

Fiche repère enseignant	<h2 style="color: green;">Améliorer l'efficacité de la nage</h2> <h3 style="color: blue;">Le crawl</h3>	
	PRINCIPES	CONSIGNES / REPERES ELEVE
<p style="color: blue;"><b>CORPS « projectile »</b> Voir « fiche La fusée » dans situations d'apprentissage évolutives.</p>		
<b>EQUILIBRE GLISSE TRAJECTOIRE</b>	Poussée dynamique sur le bord, pieds au niveau des fesses. Dos plat. Tête immergée et regard orienté vers le fond et les repères éventuellement tracés ou posés. Adopter une position hydrodynamique (corps allongé et profilé).	S'allonger. Prendre la forme d'une goutte d'eau, devenir indéformable (gainage). Se laisser glisser.
<p style="color: blue;"><b>CORPS « propulsif »</b> Voir « fiche Le moulin » et « fiche « Le scoreur » dans situations d'apprentissage évolutives.</p>		
<b>MOUVEMENTS - PROPULSION</b>	<p><b>Jambes</b> : équilibratrices, battements alternés, apports moteur pour assurer l'équilibre, le battement part des hanches le bassin étant gainé et fixe.</p> <p><b>Bras</b> : moteurs, amplitude et allongement maximum du trajet moteur de la main vers l'avant qui ramasse l'eau puis la pousse jusqu'à la cuisse, retour relâché.</p> <p>Mouvement long et efficace plus que court et sec. Un appui constant et efficace.</p> <p>L'aisselle sort de l'eau lors du retour aérien du bras et de la rotation des épaules.</p> <p>Trajet des bras en alternatif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps gainé (indéformable), le mouvement part de la hanche/haut des cuisses, pointes des pieds en extension, mouvement de levier, création d'un léger roulis (=bascule latérale du corps).</li> </ul> <p>Les pieds ne sortent pas de l'eau, les chevilles sont souples, pointes de pieds en extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer la main dans l'eau par les doigts, main à plat, et laisser glisser la main sur l'eau en allongeant le bras le plus loin possible vers l'avant.</li> <li>- Placer la main à plat « comme des rames » pour effectuer un trajet dans l'eau en appuyant constamment sur l'eau : on ramasse puis on pousse en accélérant progressivement le mouvement. Le bras se fléchit progressivement au passage sous le corps. La main est perpendiculaire à la surface de l'eau, il y a un alignement parfait de la main, le poignet et l'avant-bras avec une grande rigidité pour appuyer sur l'eau. Puis pousse jusqu'à la cuisse jusqu'à l'extension complète du bras.</li> <li>- La main sort quand elle touche la cuisse (l'autre main entre dans l'eau) et revient tranquillement chercher le plus loin possible vers l'avant en dehors de l'eau, coude en hauteur.</li> </ul>

		<p>Pour démarrer, donner l'image suivante aux élèves : utiliser ses deux bras pour agir « comme une corde que l'on tire (corde qui serait sous le nageur dans le sens de son déplacement)».</p> <p>Pour améliorer la sensation d'appui, il est utile d'utiliser les plaquettes.</p>
	<p><b>COORDINATION jambes/bras</b></p> <p>Pour engager le mouvement des bras, il faut un nageur à l'équilibre. Le travail des jambes améliore cet équilibre chez certains élèves en assurant de la vitesse, ou au moins la stabilité. Un mouvement trop intensif des jambes amène une dépense énergétique très importante que l'élève peut avoir du mal à gérer sur des distances plus importantes.</p>	
<b>RESPIRATION</b>	<p>Expiration aquatique, tête immergée pour garder un corps hydrodynamique.</p> <p>Inspiration brève pour éviter le déséquilibre et l'arrêt de la glisse.</p> <p>Inspiration par rotation de la tête au-dessus de l'épaule.</p>	<p>Expiration sous l'eau – continue, longue et complète.</p> <p>Inspiration brève tous les 2, 3 ou 5 mouvements.</p> <p>La tête tourne sur le côté pour respirer quand les deux bras sont à l'opposé l'un de l'autre. La tête est replacée dans l'axe avant que le bras de retour soit arrivée à l'épaule. L'inspiration se fait au dessus de l'épaule du bras qui revient vers l'avant. La tête revient dans l'eau le plus rapidement possible pendant l'allongement du bras vers l'avant.</p>
<p>En image  <a href="https://www.arenawaterinstinct.com/wp-content/uploads/2015/06/ARENA_backstroke_blog.gif">https://www.arenawaterinstinct.com/wp-content/uploads/2015/06/ARENA_backstroke_blog.gif</a></p>		

Fiche repère enseignant	<h2 style="color: green;">Améliorer l'efficacité de la nage</h2> <h3 style="color: blue;">Le dos - crawlé</h3>	
	PRINCIPES	CONSIGNES / REPERES ELEVE
<p style="color: blue;"><b>CORPS « projectile »</b>            Voir « fiche La fusée » dans situations d'apprentissage évolutives.</p>		
<b>EQUILIBRE GLISSE TRAJECTOIRE</b>	Poussée dynamique du bord. Un corps hydrodynamique le plus allongé possible et stabilisé par le mouvement des jambes. Pas de position « assise », le bassin est en retroversion. Un dos droit, sans se cambrer Une tête en position « neutre » et regard orienté vers plafond et repères aériens.	Oreille dans l'eau, regard vers le haut. S'allonger. Prendre la forme d'une goutte d'eau, devenir indéformable (gainage). Se laisser glisser, abdominaux contractés.
<p style="color: blue;"><b>CORPS « propulsif »</b>            Voir « fiche Le moulin » et « fiche « Le scoreur » dans situations d'apprentissage évolutives.</p>		
<b>MOUVEMENTS - PROPULSION</b>	Jambes : équilibratrices, apport moteur, battements alternés, le mouvement part des hanches, le bassin est gainé et fixe. Les genoux restent dans l'eau. Le dessus du pied pousse l'eau.  Bras : moteurs /amplitude et allongement du trajet moteur de la main qui entre dans l'eau dans l'axe du corps puis « ramasse » l'eau et la « pousse » jusqu'à la cuisse. Mouvement long et efficace plus que court et sec. Trajet des bras en alternatif.  Privilégier un appui constant de la main.	Comme le crawl le mouvement part de la hanche, pointe du pied en extension – « en dedans », orteils pointés, mouvement de levier (jambes tendus et genoux légèrement pliés, chevilles souples), création d'un léger roulis. <i>Ne pas trop sortir les pieds de l'eau. Avec une planche « ne pas taper les genoux dans la planche ».</i>  Bras tendu, « Epaule frôle l'oreille », entrer la main dans l'eau par le petit doigt puis main à plat « comme des rames ». Le coude se fléchit, la main est perpendiculaire à la surface de l'eau, il y a un alignement parfait de la main, le poignet et l'avant-bras avec une grande rigidité pour appuyer sur l'eau. Ramasser l'eau en pliant le bras puis pousser l'eau vers les pieds, le plus loin possible en accélérant progressivement le mouvement et ce jusqu'à toucher la cuisse, paume des mains vers les pieds. Quand le bras ressort de l'eau, il est tendu vers le plafond.
<p style="text-align: center;"><b>COORDINATION jambes/bras</b>            Pour engager le mouvement des bras, il faut un nageur à l'équilibre. La position de gainage est primordiale avec des jambes très propulsives si nécessaires.</p>		

	Attention, un mouvement trop intensif des jambes amène une dépense énergétique très importante que l'élève peut avoir du mal à gérer sur de plus longues distances.	
<b>RESPIRATION</b>	Expiration longue et continue. Inspiration brève en fin de poussée avec un rythme calqué sur les mouvements.	Visage toujours sorti de l'eau, 1 cycle =1 inspiration et 1 expiration et ce sur chaque cycle de bras. La respiration est liée aux rythmes des mouvements. Inspiration sur le retour du bras derrière la tête, expiration sur la poussée.
En image <a href="https://www.arenawaterinstinct.com/wp-content/uploads/2015/06/ARENA_crawl_Blog.gif">https://www.arenawaterinstinct.com/wp-content/uploads/2015/06/ARENA_crawl_Blog.gif</a>		