



S'EXERCER À MIEUX PLONGER

Voici huit situations à expérimenter afin d'améliorer son départ prendre le temps de travailler chacune d'elle (**étapes de 1 à 8**) avant de passer à la suivante



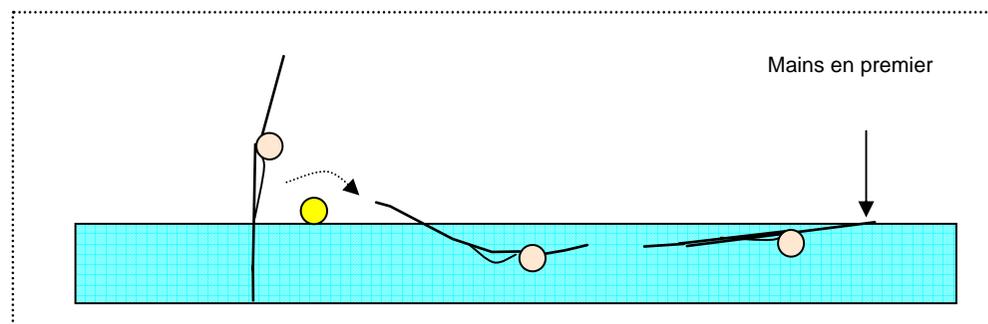
Pour plus de précisions voir le conseiller natation sur le bord du bassin





En petit bassin

* Étape [1]



Attention à ne pas heurter le fond en descendant trop profond

* [1] Debout, niveau de l'eau environ à hauteur des fesses : tenter de passer au dessus d'un petit obstacle posé à la surface (cela peut être une perche flottante, une fritte en mousse...) puis glisser le plus loin possible sous l'eau.

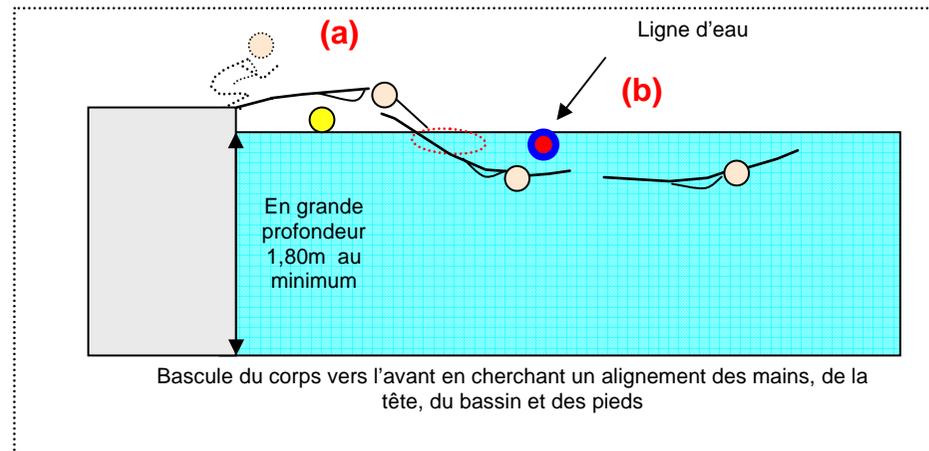
Les bras sont tendus dans le prolongement du corps. En fin de coulée les mains retrouvent la surface en premier.





En grande profondeur

* Étape [2]



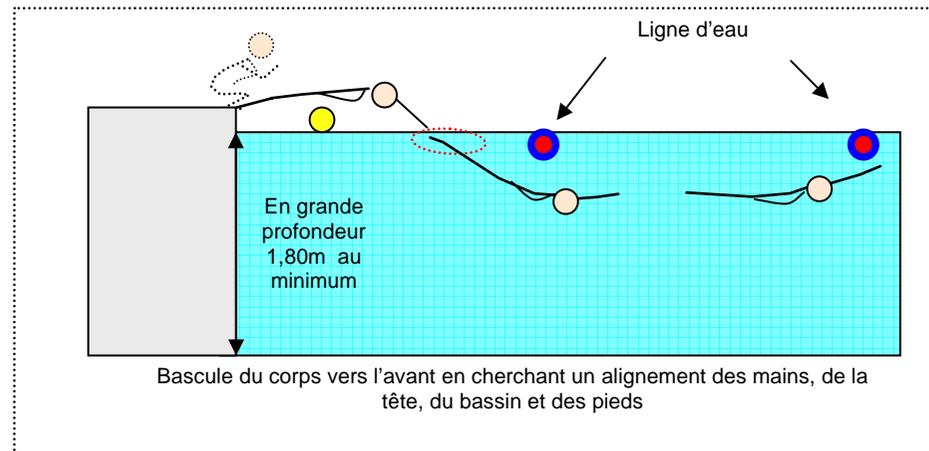
* [2] (a) Dans un premier temps accroupi les pieds au bord : entrer dans l'eau par les mains en passant au dessus d'un obstacle posé en surface sans le toucher.

(b) Après avoir réussi, placer un second objet environ à 1,5 m à 2 m plus loin (par exemple une ligne d'eau). Il s'agit alors de passer également juste en dessous et de ressortir loin derrière. Se laisser glisser sous l'eau, les mains toujours en premier, les jambes serrées.



En grande profondeur

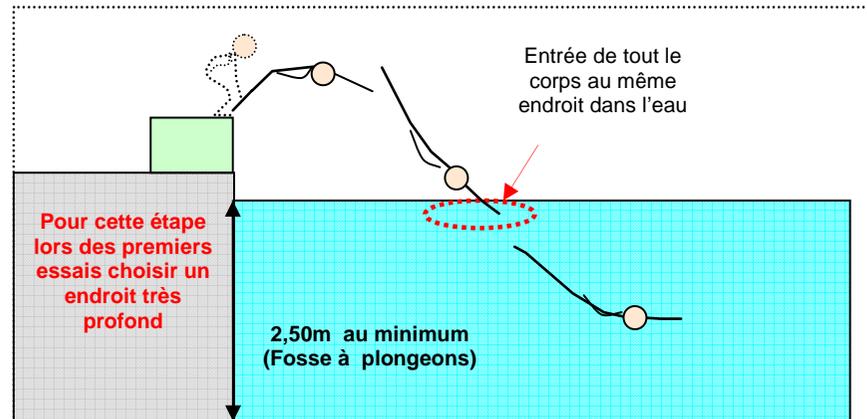
* Étape [3]



* [3] Après quelques essais, rajouter des actions de jambes de type battements ou ondulations pour ressortir plus loin et plus vite (derrière par exemple une seconde ligne d'eau). Penser à conserver la tête sous les bras.



* Étape [4]

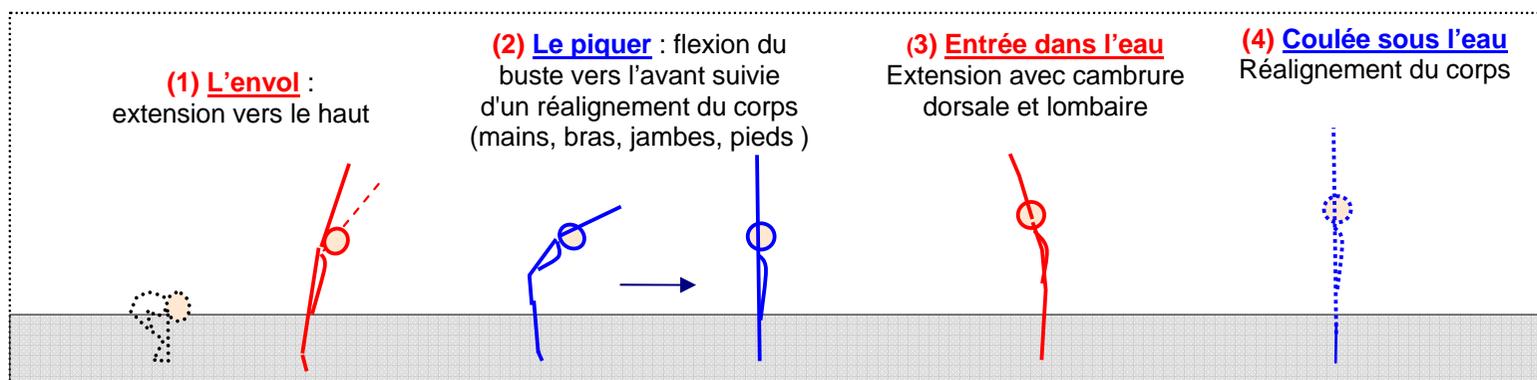


* [4] Imaginer un cercle dessiné dans l'eau, voire utiliser un vrai cerceau, et plonger du bord puis du plot dans ce cercle avec l'intention d'y faire passer l'ensemble du corps.





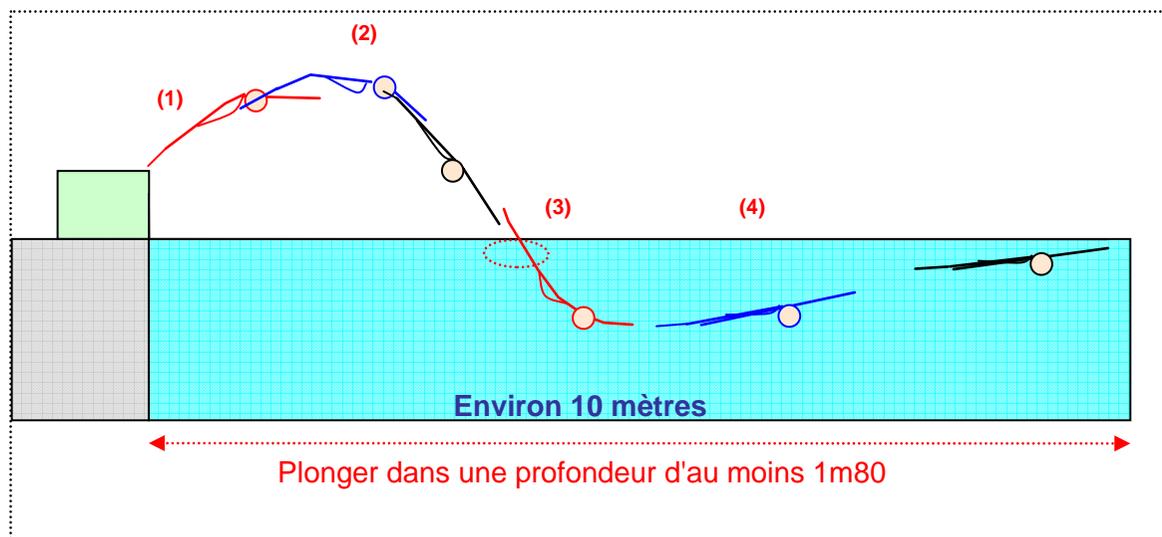
* Étape [6]



S'exercer hors de l'eau en adoptant ces postures et en les enchaînant afin de mieux mémoriser et d'incorporer les différentes positions à retrouver lors du déroulement d'un départ en courbe.

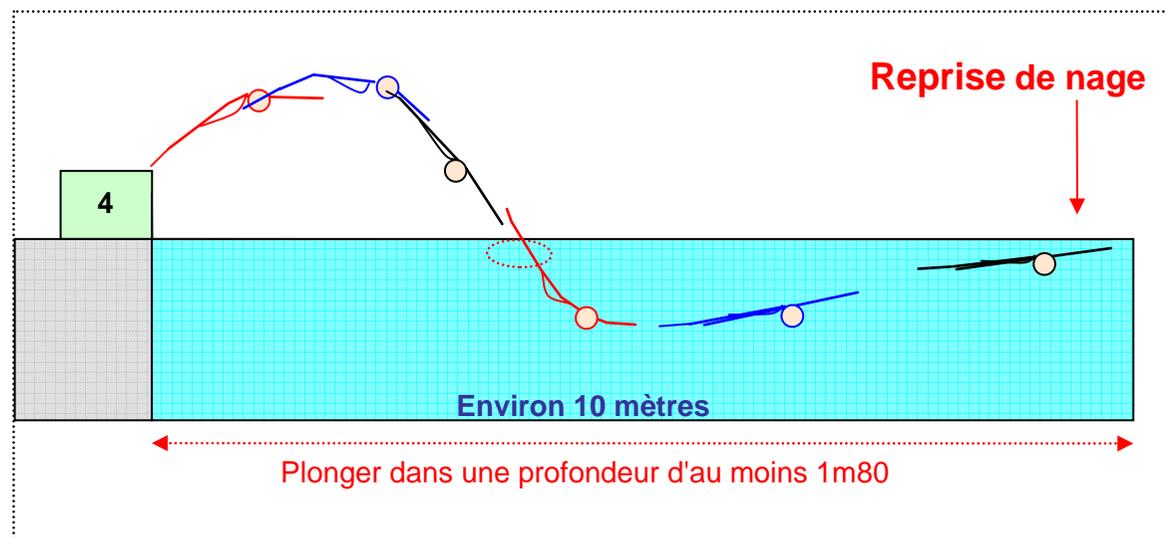


* Étape [7]



* [7] **Tenter de traverser l'eau sans se freiner.** Pour y parvenir adopter une position avec un corps aligné de la tête aux pieds. La tête sera rentrée sous les bras, la nuque étirée, le menton contre la poitrine. Chercher à aller le plus loin possible, sans bouger les jambes en maintenant une bonne position d'alignement. Rappelez vous que l'objectif est de créer le maximum de vitesse pour l'entretenir à son plus haut niveau jusqu'à la reprise de nage qui termine la phase de départ. Après chaque départ satisfaisant s'exercer les yeux fermés à ressentir et à simuler mentalement ce qui vient d'être réalisé. Puis plonger réellement en tentant de garder les yeux fermés afin d'intérioriser les sensations liées aux actions qui vous permettent de bien plonger.

* Étape [8]



* [8] A la façon du dauphin s'exercer à des ondulations du corps durant la phase de coulée. Tout en laissant les jambes allongées pour mieux glisser, mobiliser les afin de prendre appui et de repousser l'eau alternativement vers le fond et l'arrière puis vers le haut.

Enfin, le corps proche de la surface, débiter l'action des bras lorsque la vitesse de glisse devient inférieure à celle que vous pourrez générer grâce à vos actions de nage.



Voir également sur le site
« S'exercer à mieux plonger »
“Les photos”