



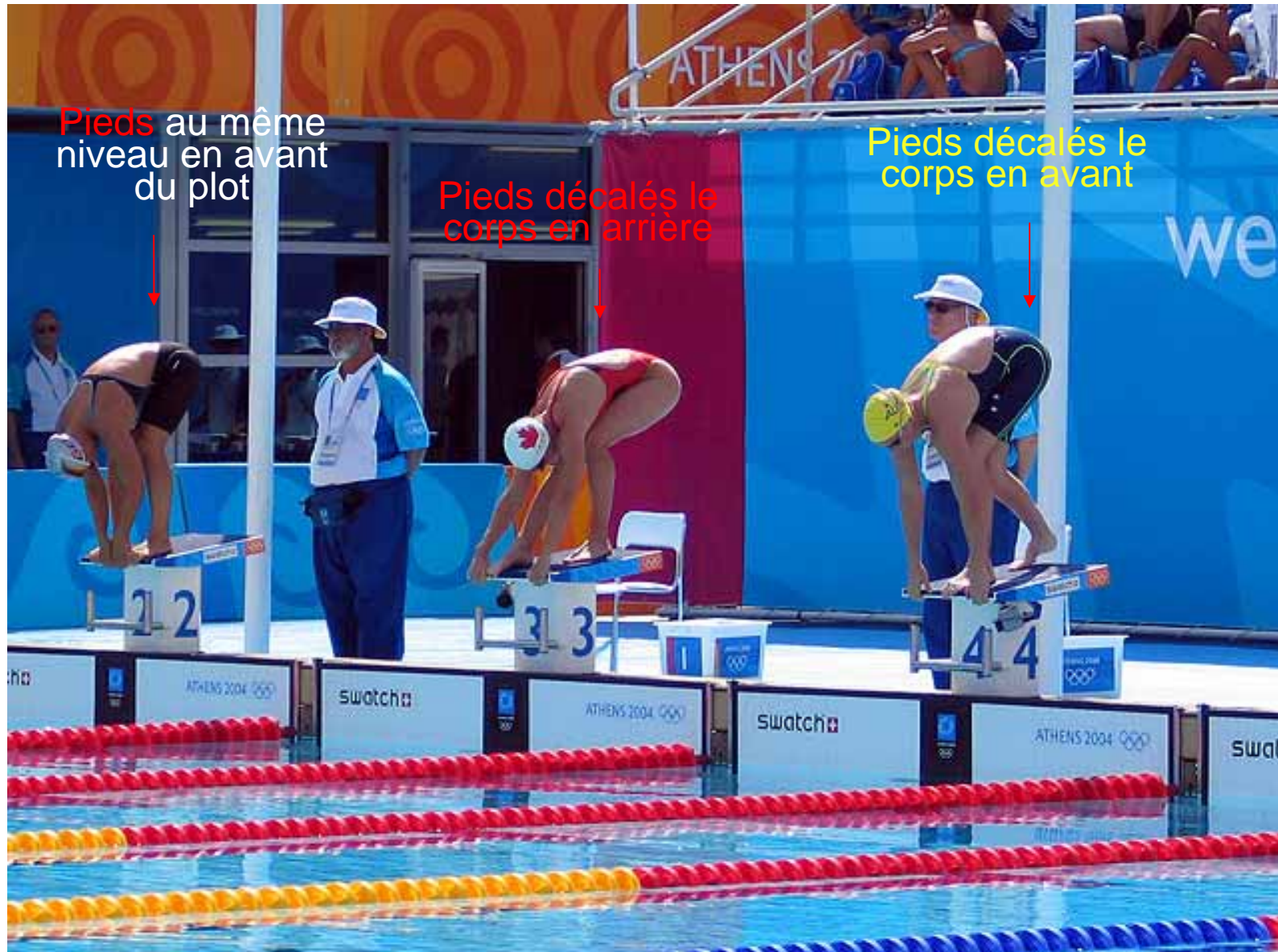
“S’EXERCER À MIEUX PLONGER”

(Photos 1)

*Exemples de départs au plus haut niveau
J.O. Athènes 2004*

A chacun sa solution...





A chacun sa solution...



A chacun sa solution...



Inge DE BRUIJN
(Hollande)

Championne
Olympique sur 50
nage libre

Malia METELLA
(France)

Médaille d'argent
JO 2004 sur 50
nage libre

A chacun sa solution...

Position de départ pieds
décalés

KITAJIMA Kosuke
(Japon)
Champion Olympique
(sur 100 et 200 brasse)

Projection des bras vers l'arrière
et le haut lors de l'envol,
une autre solution...



Hugues DUBOSCQ
(France)

Médaille de bronze
JO 2004 sur 100 brasse

A chacun sa solution...

Hugues DUBOSCQ Athènes 2004

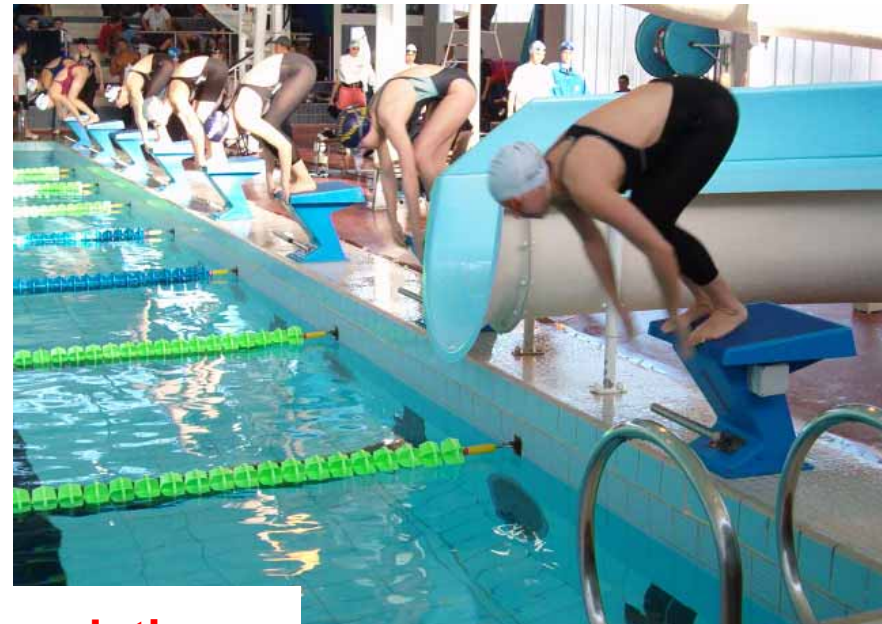


(1) **L'envol** : fin d'extension du corps vers le haut et l'avant après un départ les pieds décalés



(2) **Le piquer** : flexion du buste vers l'avant qui sera suivie d'un réalignement du corps (mains, bras, jambes, pieds) avant l'entrée dans l'eau

A chacun sa solution...



A chacun sa solution...





A chacun sa solution...



A chacun sa solution...



A chacun sa solution...

... exercez vous et
construisez la vôtre...



Neco
Nager ensemble
à chacun sa chance