

FICHE PEDAGOGIQUE N°2

MAITRISER LES DEPLACEMENTS EN FIGURES IMPOSEES ET UTILITES DE LA MARQUE ROUGE

1) Le Placement devant la marque rouge (juge du milieu)

Figures espoirs :

Figures	Placement devant le juge du milieu Marque rouge
Promenade arrière	Environ les mains, jury à G
Marsouin vrille 360°	Tête, jury à G
Héron	Tête, jury à G
Coup de pied à la lune ½ tour	Environ côtes, jury à G
Albatros	Environ les mains, jury à G
Catalina renversé	Tête, jury à D
Barracuda Vrillé à 180°	Hanches, jury à G
Flamenco jambe pliée	Hanches, jury à G ou à D

Figures juniors :

Figures	Placement devant le juge du milieu Marque rouge
Coup de pied à la lune fermé à 180°	Environ les côtes, jury à D ou à G
Ibis Vrille continue (720°)	Hanches, jury à G
Gavotte ouverte à 180°	Tête, jury à G
Cyclone	Environ les mains, jury à G
Marsouin 1 tour	Tête, jury à G
Cavalier	Hanches, jury à G
Poisson Volant	Hanches, jury à G ou à D
Catalina Spire	Hanches, jury à G

Apprendre à se placer parfaitement (tête ou hanches devant le juge du milieu) n'est pas chose facile. Il est nécessaire de le programmer plusieurs fois dans la planification de l'entraînement afin de créer vraiment les automatismes.

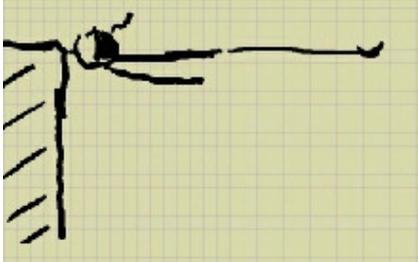
Notamment pour le placement hanches devant la marque rouge, les nageuses pensent réussir mais ont une perception faussée de la réalité, l'entraîneur devra les guider afin de leur permettre de prendre les bons repères.

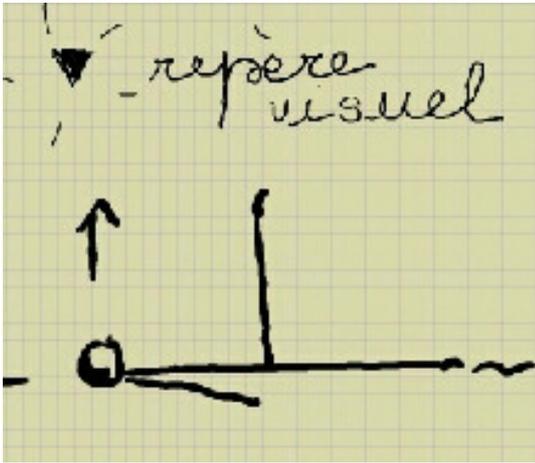
Cet apprentissage est une base essentielle.

2°) Apprendre à se déplacer et à rester immobile

Les déplacements de base (godille par les pieds, godille par la tête, canoë, torpille inversée, moulin à eau,...) représentent des incontournables à travailler. Cependant il faudra garder un temps pour appréhender l'immobilité.

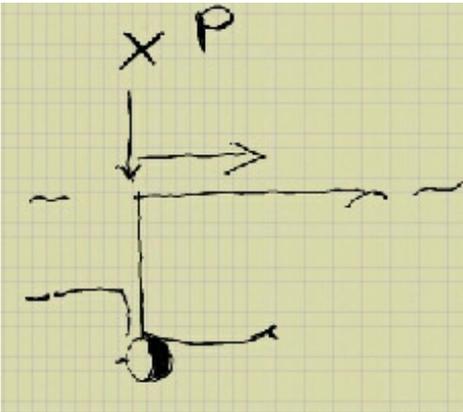
Plusieurs situations pédagogiques peuvent être proposées :

	<p>Exercice n°1 : Sur le ventre à 5cm du mur la nageuse place la tête dans l'eau en maîtrisant son immobilité. Consignes : rester sur place et étirer la nuque.</p>
---	---

	<p>Exercice n°2 : Placer la nageuse en ballet leg avec au dessus des yeux un repère (perche, ligne de drapeaux). Consignes : rester immobile et s'étirer. Variantes de l'exercice : sur place puis vers la tête puis sur place puis vers les pieds.</p>
--	---

3°) Réaliser les déplacements obligatoires exigés par la description de la figure

Il est nécessaire de mettre la nageuse en situation pédagogique avec des repères visuels ou sensoriels.

	<p>Exercice n°3 : Réaliser le décambé de la sortie promenade avant avec un repère tactile (perche ou main de la partenaire : P) Consignes : respecter le déplacement hanches-tête. Même exercice pour la prise de carpé ou le début de l'albatros par ex.</p>
---	---

4°) Vérifications de la marque rouge durant une figure

ASTUCES



UTILISATION DE LUNETTES DE PISCINE AVEC DES VERRES QUI PERMETTENT UNE VISION PERIPHERIQUE (Posséder impérativement une paire identique en double pour la compétition) !!!!!

UTILISATION DE LA MARQUE ROUGE A TOUS LES ENTRAINEMENTS DE FIGURES IMPOSEES. Elle doit devenir la meilleure « amie » de la nageuse.

Durant les parties sous marines de la figure, la nageuse doit apprendre à tourner légèrement la tête de manière discrète et sans perturbation pour sa figure.

Ainsi une nageuse junior russe experte peut vérifier la marque rouge environ une dizaine de fois durant un coup de pied à la lune fermé à 180° :

- Sur la partie aérienne du groupé (vision périphérique)
- Sur la bascule environ à 1/3 de la bascule
- Sur le groupé verticale
- Sur le début de l'ouverture des jambes
- Sur la fin de l'ouverture des jambes
- Sur le grand écart
- Sur la rotation de 180°
- Sur la descente verticale

Ces vérifications sont des propositions et peuvent être modifiées en fonction des capacités de la nageuse et de ses problèmes techniques.

Cette stratégie doit être mise en place à l'entraînement afin d'être parfaitement maîtrisée à la compétition.

Il s'agira là aussi de placer des automatismes et de planifier ce travail dans l'entraînement.