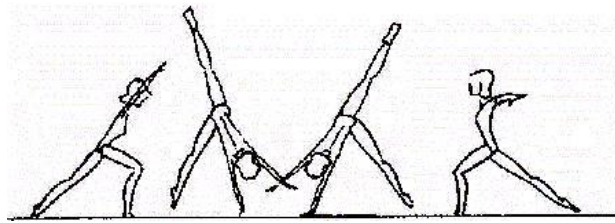


ROUE



Définition:

Rotation latérale de 360° passant par l'ATR avec pose alternative des mains et des pieds.

Description:

A la demi fente avant, bras dans le prolongement du corps; fermeture de l'angle tronc-jambe avant et simultanément lancer de jambes arrière avec répulsion de la jambe avant pour effectuer une rotation longitudinale de 90°; poser alternativement les mains, avec passage à l'ATR, regard sur main; puis par impulsion alternative des bras pour effectuer une rotation longitudinale de 90° et simultanément fermeture jambe-tronc pour se redresser à la demi fente avant.

Actions musculaires principales:

Ouverture de la jambe libre

Impulsion de la jambe d'appui

Impulsion bras (plus importante pour le 2° bras)

Fermeture

Gainage

Parade : Au bassin, dans le dos ou côté ventre

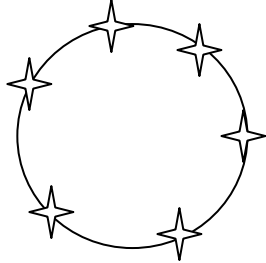
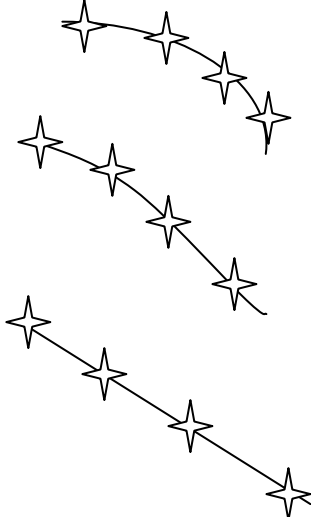
Comportement caractéristique du débutant :

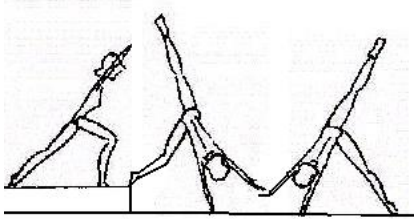
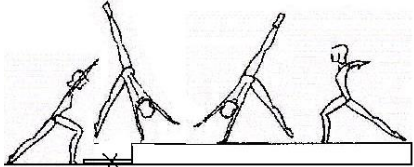
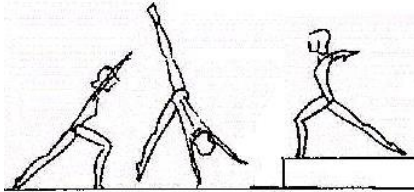
ne passe par l'ATR, épaules avancées, pose des mains en dehors de l'axe des pieds,	ne maîtrise pas la pose des mains	mauvaise coordination des actions jambes bras	ne se redresse pas de manière dynamique

Comportement souhaité :

Passage par l'ATR	Doigts vers l'intérieur ou mains parallèles.	Lancé de jambe simultanée à la pose de la 1 ^{ère} main	Impulsion bras Redressement du buste

Éducatifs:

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Trouver sens de rotation + coordination des actions pose main 1 / pose main 2/pose pied 1/pose pied 2	Poser les mains et les pieds selon les croix dessinées au sol à la craie en arc de cercle 	Départ debout, pieds écartés puis poser dans l'ordre : Départ à Droite : Main D/Main G/Pied G/Pied D Départ à Gauche : Main G/Main D/pied D/pied G => Trouver le sens dans lequel la nageuse est la plus à l'aise
Dérouter le cercle pour aller chercher la direction d'une roue = ligne droite	Idem mais en déroulant le cercle 	Idem mais progressivement on déroule le cercle afin que la nageuse passe de plus en plus par la verticale et vive la trajectoire en ligne droite de la roue.
Impulsion jambes Rotation latérale	Passer par dessus une caisse	Franchir la caisse en posant les mains dessus et en cherchant à monter le bassin au-dessus des épaules, elles-mêmes au-dessus des poignets. !! PARADE !! Orientation et alignement des mains
Sensation d'alignement du corps, de passage par l'ATR	½ roue bloquée à l'ATR	Orientation des mains arrêt à l'ATR

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Faciliter l'impulsion jambes	Roue en contre bas 	Aller poser les mains loin arrivée en ½ fente orientation des mains
Alignement du corps	Roue entre 2 tapis ou ventre contre le mur sur une ligne	Ne pas toucher les tapis
Renforcer l'impulsion jambe	Roue avec pose de mains en contre haut 	Poser les mains sur le tapis
Renforcer l'impulsion bras	Roue avec pose de pieds en contre haut 	Poser les mains au sol