

Difficulté vs exécution –

Juger la difficulté des mouvements acrobatiques



Aude Begin-Richard

Audrey Mathieu

Josée Daudelin

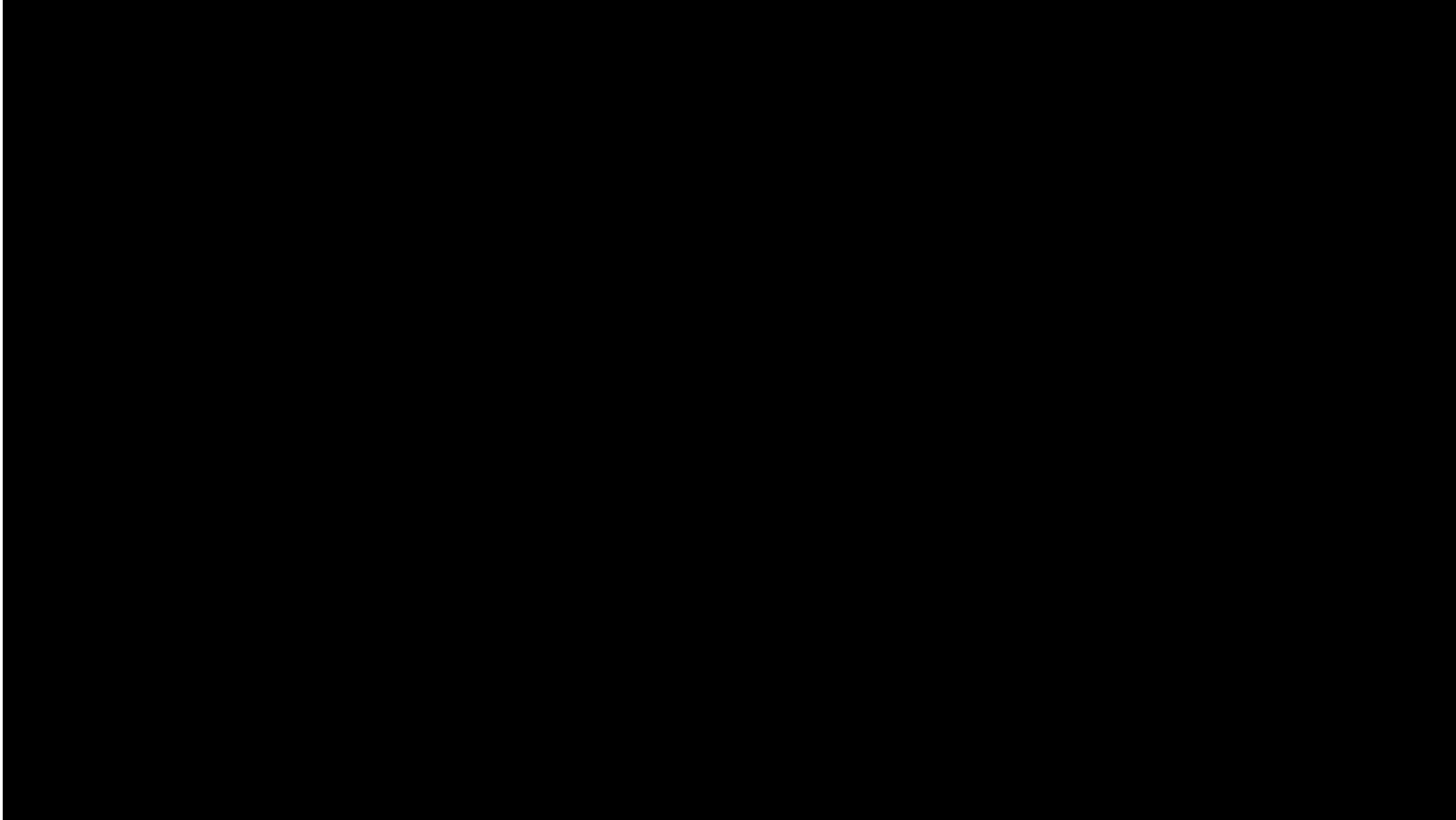
18 octobre 2020



Les bases

- ✿ Une base simple est plus facile qu'une base double
- ✿ Une base stable est plus facile qu'une base en mouvement
- ✿ Les petites surfaces de contact et les bases instables (ex. se tenir debout dans la paume des mains de la base) sont difficiles

Les bases

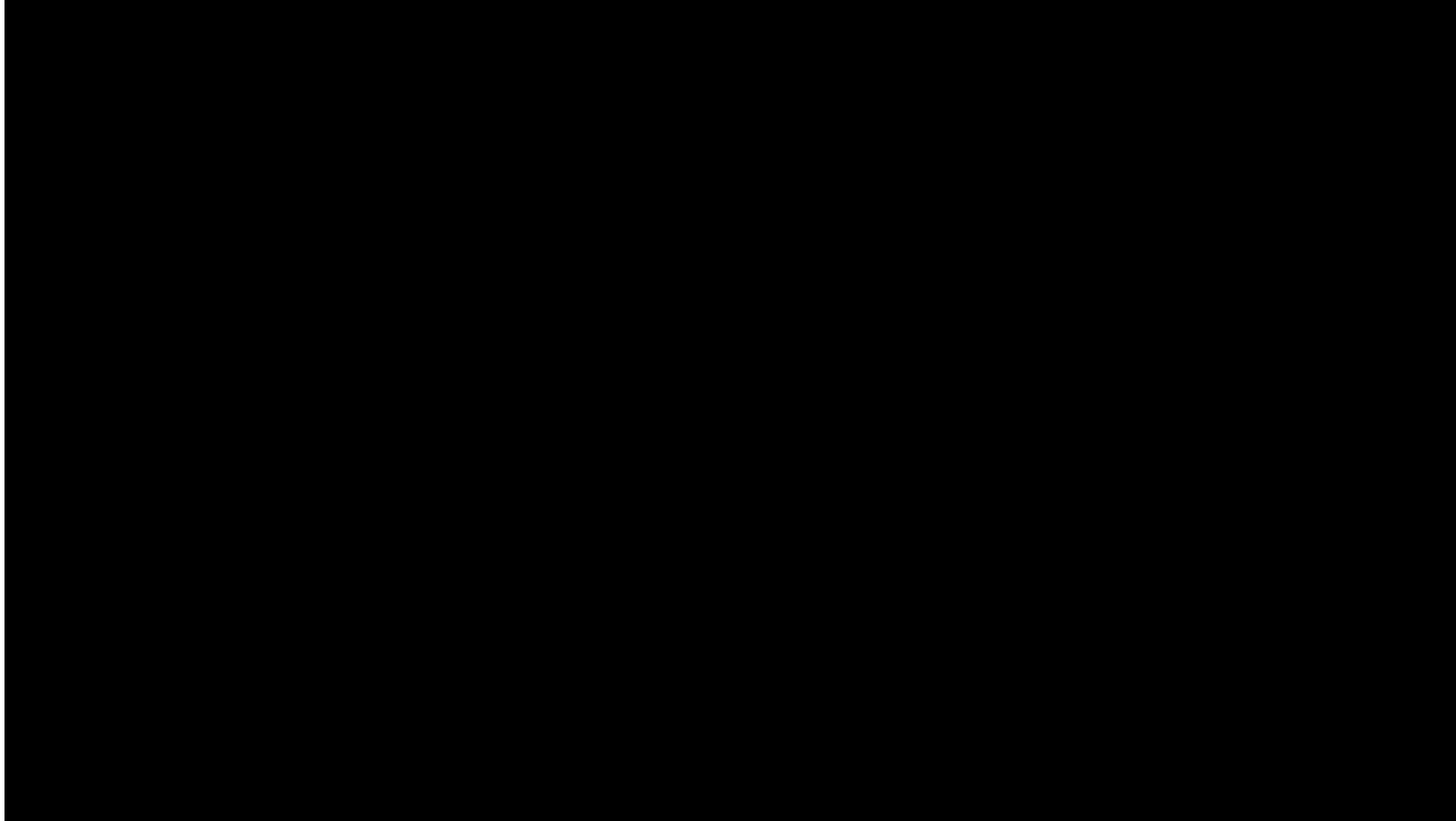


La nageuse supportée

- ❁ Se tenir sur deux jambes est plus facile que se tenir sur une jambe
- ❁ Une position stable est plus facile que de pivoter
- ❁ Une position stable est plus facile que d'effectuer un mouvement de gymnastique
- ❁ Plusieurs changements de positions sur la plateforme et un déplacement rapide sont difficiles



La nageuse supportée

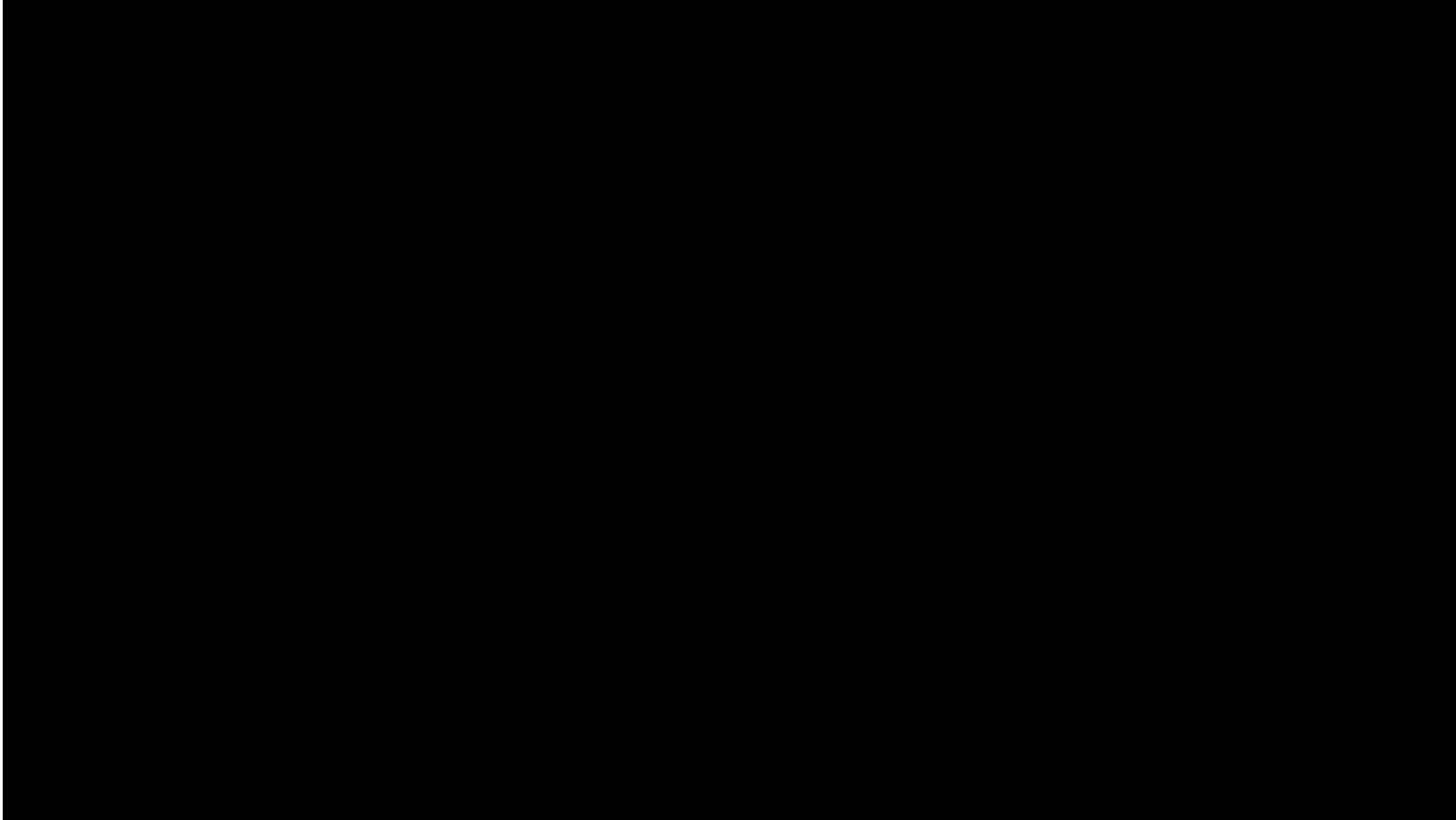




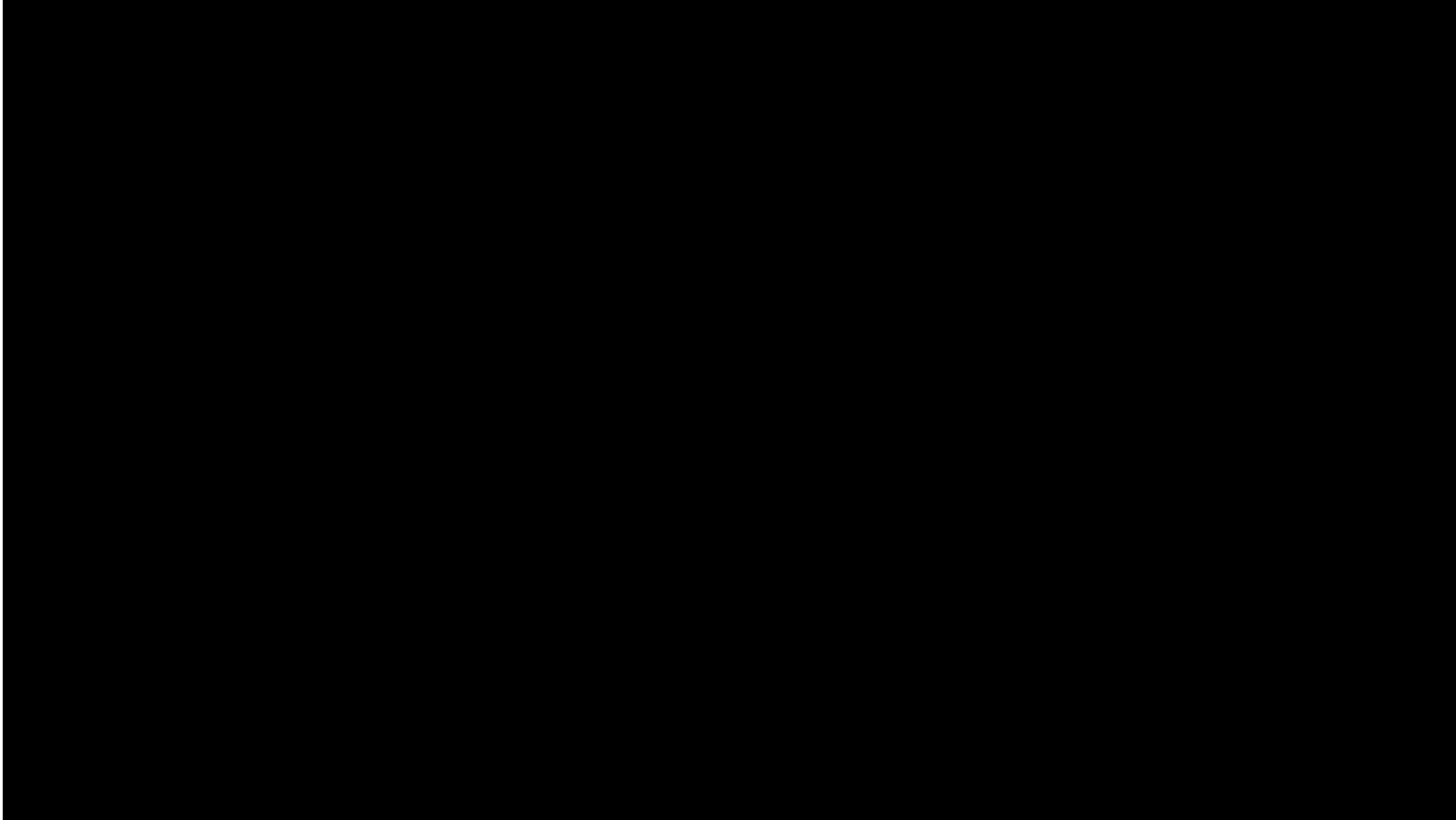
Les sauts

- La difficulté est basée sur la complexité du mouvement effectué et la hauteur à laquelle la nageuse est éjectée
- Une rotation arrière est plus facile qu'une rotation avant ou de côté
- Un tour est plus facile que deux ou trois tours

Les sauts



Un peu de pratique



Des questions ?



NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Adresse

4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (QC) H1V 0B2

Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

Téléphone

514-252-3087

Site web

<http://synchroquebec.qc.ca>

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec