Difficulté vs exécution

Aude Begin-Richard
Audrey Mathieu
Josée Daudelin

18 octobre 2020

Concept de la difficulté

Classez en ordre de difficulté (du plus facile au plus difficile)

Position allongée sur le dos

Position jambe de ballet

Position allongée sur le dos jambe pliée

Pourquoi?

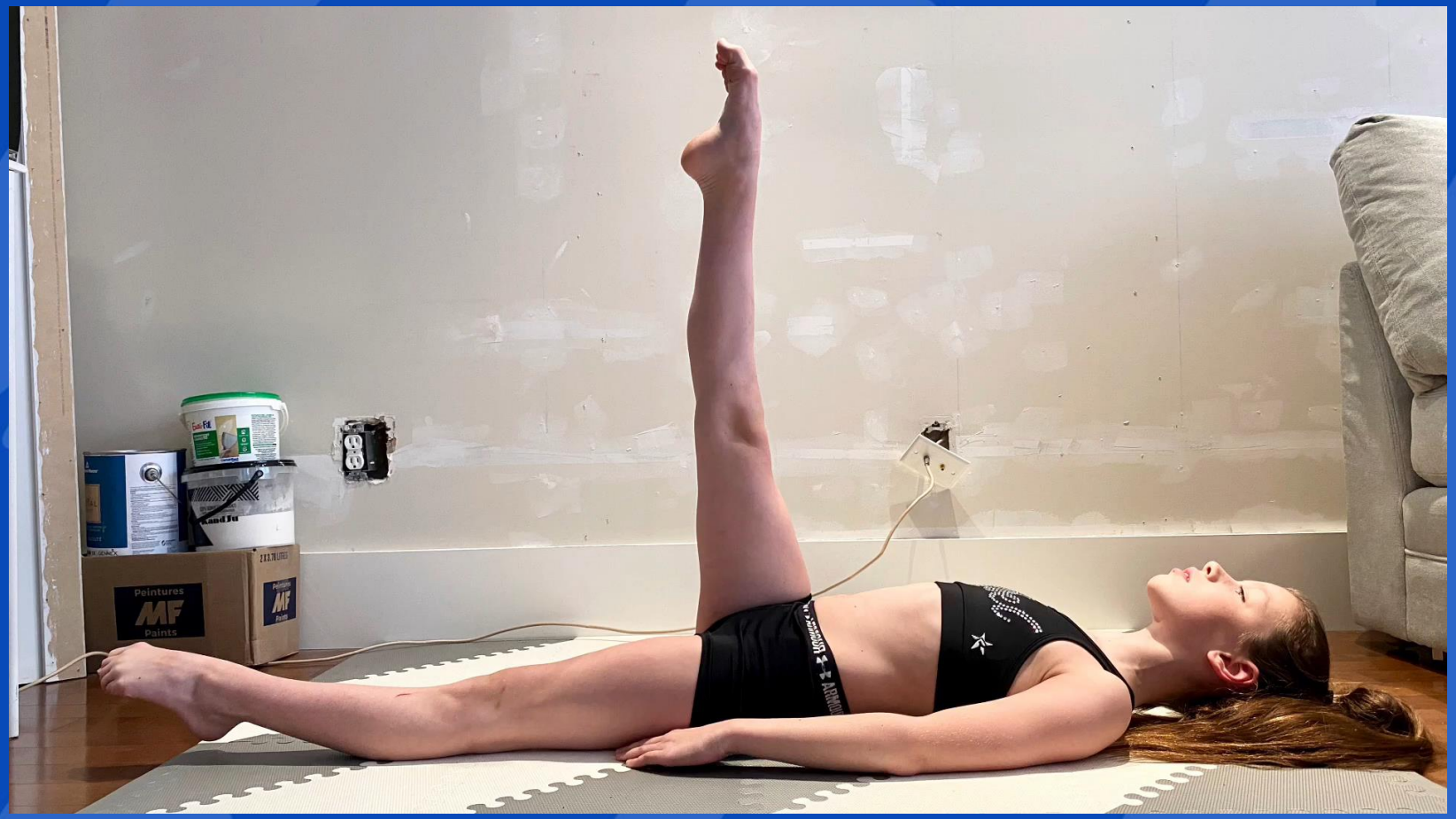
Jambe de ballet:

- Un plus grand poids en dehors de l’axe neutre du corps
- Un plus grand poids aérien soutenu

Position de la jambe de ballet

On vous présente 4 enfants:

- Charlie, 11 ans
- Felix, 9 ans
- Rafaële, 7 ans
- Alexe, 5 ans


Peintures
MF
Paints

Position de la jambe de ballet

- À qui pourrait-on créditer ses points en difficulté?
  - Charlie?
  - Felix?
  - Rafaële?
  - Alexe?
- Et pour l’exécution, quel serait le classement?

Position du Y vs Position de l’aiguille

- Qu’est-ce qui est le plus difficile entre la position du Y ou l’aiguille ?

    - Pourquoi?

Rebel
InShOt

Position du Y vs Position de l’aiguille

- La Position du Y parce que:
  - Pour les 2:
    - Force musculaire
    - Flexibilité
  - Position du Y:
    - Un seul appui au sol au lieu de 3
    - Notion d’équilibre

Position de l’aiguille

Description de la figure (ce que l’on recherche):

- Split
- Avoir une belle ligne droite
- Extension

Position de l’aiguille

- À qui pourrait-on créditer ses points en difficulté?
  - Charlie?
  - Felix?
  - Rafaële?
  - Alexe?
- Et pour l’exécution, quel serait le classement?

Rotation Catalina (transition)

Rotation Catalina (transition)

Est-ce difficile?

- Si oui, pourquoi?

Rotation Catalina (transition)

Difficile parce que:

- Un seul membre au sol
- Notion d’équilibre
- Force musculaire pour maintenue la jambe à 90%
- Notion de rotation des hanches qui est difficile

Rotation Catalina (transition)

- À qui pourrait-on créditer ses points en difficulté?
  - Charlie?
  - Felix?
  - Rafaële?
  - Alexe?
- Et pour l’exécution, quel serait le classement?

Push up vs Superman

Qu’est-ce qui est le plus difficile entre des push up ou le superman?

Pourquoi?

Push up vs Superman

Le Superman parce que:

- Pour les 2 :
  - Force musculaire
- Superman:
  - 2 appuis au sol au lieu de 4
  - Notion d’équilibre
  - Coordination pour lever les membres opposés de façon simultanée

Superman

Description de la figure (ce que l’on recherche):

- Membres opposés qui se lèvent de façon simultanée
- Avoir une belle ligne droite
- Extension

Superman

- À qui pourrait-on créditer ses points en difficulté?
    - Charlie?
    - Felix?
    - Rafaële?
    - Alexe?
- Et pour l’exécution, quel serait le classement?

Le petit dernier : Le V up

Est-ce difficile?

Si oui, pourquoi?

Le V up

Difficile parce que:

- Force musculaire (Abdos)
- Coordination pour lever le haut du corps et les jambes simultanément
- Notion d’équilibre puisqu’on a comme seul appui les fesses

Le V up

- À qui pourrait-on créditer ses points en difficulté?
  - Charlie?
  - Felix?
  - Rafaële?
  - Alexe?
- Et pour l’exécution, quel serait le classement?

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