Figures 2020-2021

Présenté par Geneviève Quesnel - Entraîneur provincial

30 septembre 2020

Contenu de l'atelier

- Transitions revenant le plus souvent dans le sondage de septembre
- > Atelier interactif
 - Vidéos
 - Discussions en sous-groupes
- Idées d'exercices
- Trucs et conseils techniques
- Entraîner le «comment» #coachthehow

Contenu de l'atelier

- Position cambré
- Entrée cambré (et ses variations)
- Ariane Promenade avant Promenade arrière
- Espadon Queue d'espadon
- Barracuda
- Saut périlleux sous-marin / Entrée carpé
- Vrilles

Conseils généraux

- Figures = biomécanique
 - Appuis
 - Force / contraction musculaire
- Corriger les positions avant les transitions
 - Progression
 - Automatisation
- Varier les exercices
 - Compréhension différente entre chaque athlete
 - Permet de rejoindre tout le monde

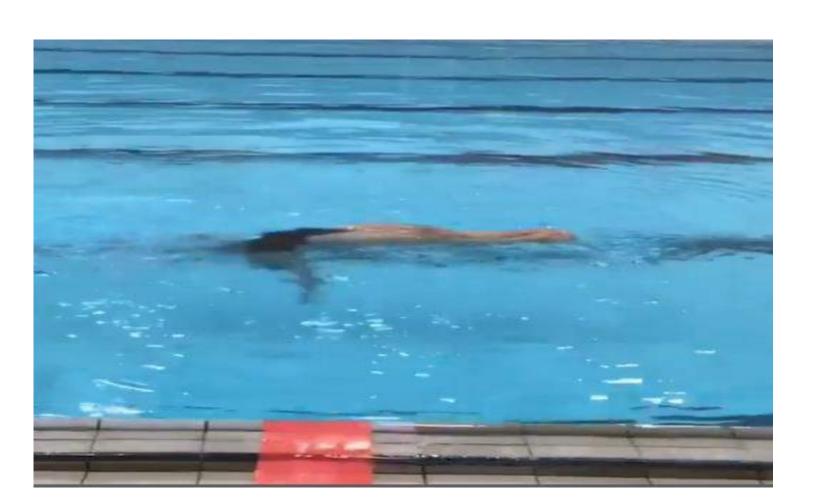
Conseils généraux

- Compréhension musculaire
 - Facilite le #coachthehow
 - Coaching plus efficace (court, précis)
 - Facilite la rétention (mémoire musculaire)
- > Exercices en inversion
 - Variété
 - Mêmes techniques + mêmes groups musculaires
- Progressions
 - Important +++

Conseils généraux

- Positionnement des bras
 - Près de la surface
 - Sous les zones plus «Lourdes»
 - Rebalancer le point d'équilibre qui se déplace
- > #coachthehow
 - Plus précis, plus concis
 - Plus positif
 - Favorise la rétention d'informations
 - Favorise la comprehension musculaire

1. Position cambré



Observations:

- Reculer les épaules (90 degrés avec les hanches)
- COMMENT:
 contracter les
 dorsaux et les
 fessiers
- Bon alignement de la tête avec le corps
- La position est effectuée en surface

Exercice position cambré



Excellent pour pratiquer

- Godille asymétrique en inversion + sentir l'eau
- Muscles dorsaux
- Alignement de la tête
- Positionnement et contraction musculaire au niveau des jambes

**Peut se faire en position cambré jambe pliée + position chevalier

Exercice position cambré



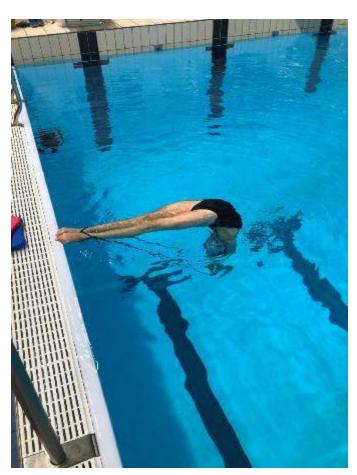
Excellent pour pratiquer

- Positionnement des bras
- Godille asymétrique en inversion + sentir l'eau
- Muscles dorsaux et fessiers
- Alignement de la tête
- Alignement du corps
- Alignement horizontal des hanches
- Positionnement et contraction musculaire au niveau des jambes

**Peut se faire avec un pullboy ou une éponge ** Exercice avec un niveau de difficulté supérieur

Exercices position cambré



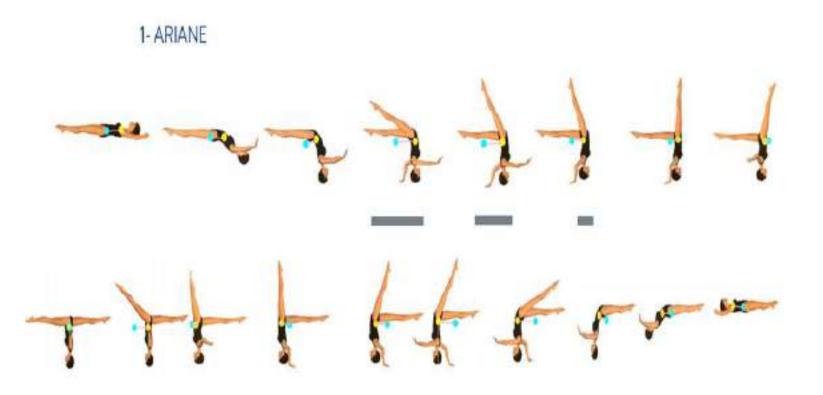


- Muscles dorsaux et fessiers
- Alignement de la tête, du corps et des bras
- Pression et force dans les bras
- Positionnement et contraction musculaire au niveau des jambes

Positions cambré

- = Cambré, Chevalier, Cambré jambe pliée
- Muscles
 - Dorsaux, fessiers, adducteurs
 - Flexibilité des épaules et du dos
- Points d'appui (voir prochaine diapo)
 - Trouver la technique la plus avantageuse pour la nageuse
- > Focus
 - «Photo» de la position parfaite pour les juges
 - Positionnement du corps (incluant la tête)
 - Positionnement des bras pour balancer l'équilibre et supporter le poids

Positions cambré



Supporter le poids avec appuis et contraction musculaire

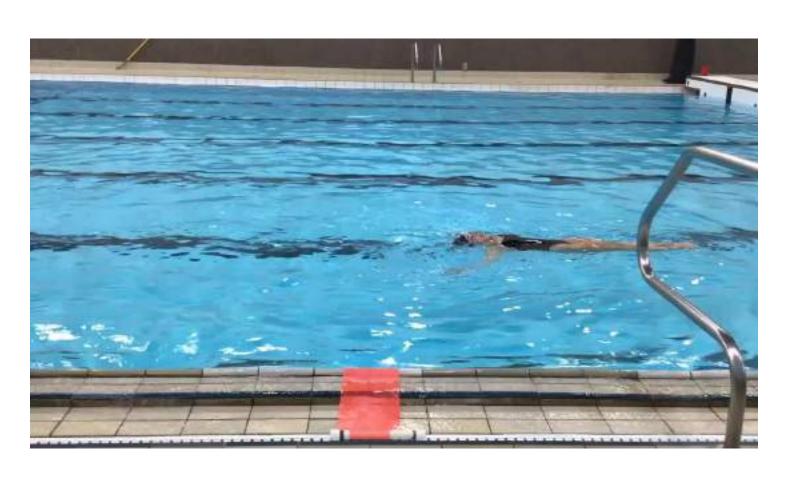
- Où se situe le poids?

Le positionnement des appuis va varier selon la flexibilité des athlètes

Exercice positions cambré



2. Transition entrée cambré



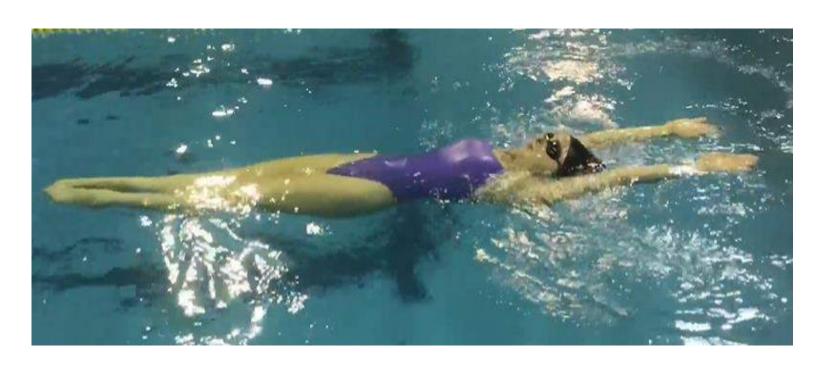
2. Transition entrée Océanéa ou Cygne



Attention à la distinction entre Entrée cambré et Entrée dauphin

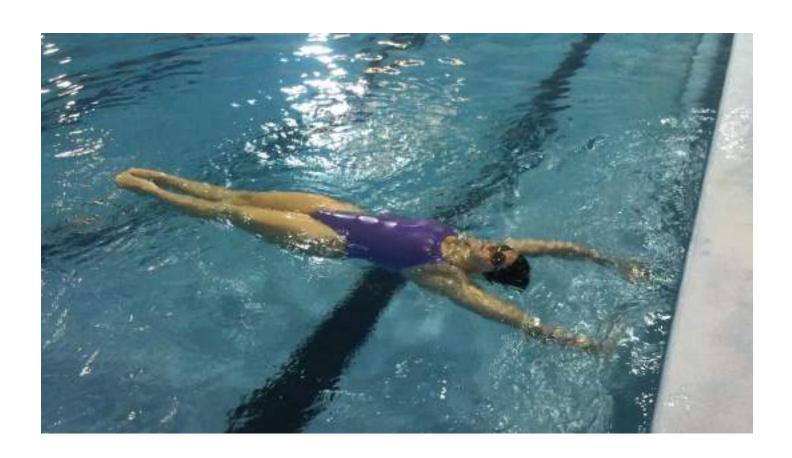
Observations:

- Alignement de départ
- Timing déplacement / entrée
- Contracter les fessiers lorsque la jambe initie son déplacement (plié)



Il est important de travailler la position de départ en flottaison.

- Contraction musculaire prépare le corps à travailler
- Première impression
- Nécessaire d'apprendre à flotter



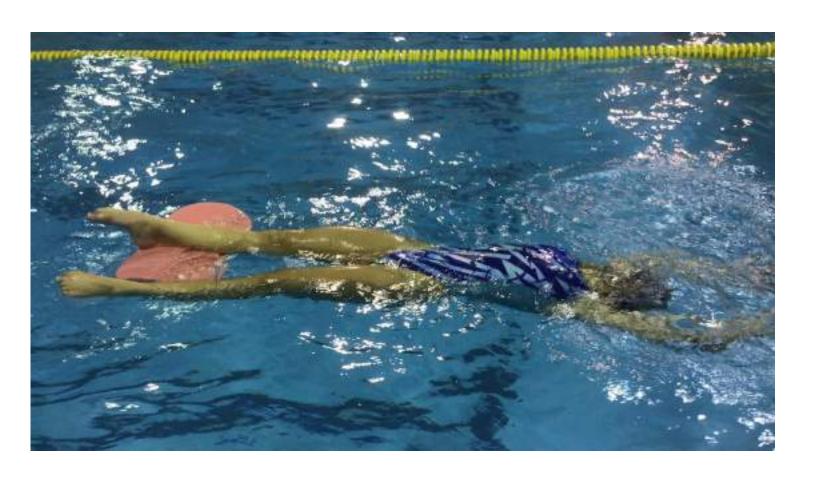
Excellent pour pratiquer

- Position de départ
- Transition des mains
- Déplacement et entrée graduelle
- Alignement du corps
- Changement des mains
 **Peut se faire en entrée cambré jambe pliée

Point à considérer : la place pour la main de devant est réduite, ce qui pourrait nuire à l'automatisation de la technique ** Option : sans les mains (juste glisser les hanches)



- Position de départ
- Transition des mains
- Déplacement et entrée graduelle
- Alignement du corps
- Changement des mains **Peut se faire en entrée cambré ou cambré jambe pliée



- Tirer le genou vers le haut
- Conserver l'alignement des hanches
- Conserver les hanches à la surface (contraction des ischio-jambiers et fessiers)
- Transition des mains
- Timing déplacement corps-jambe
- Alignement du corps
- Changement des mains

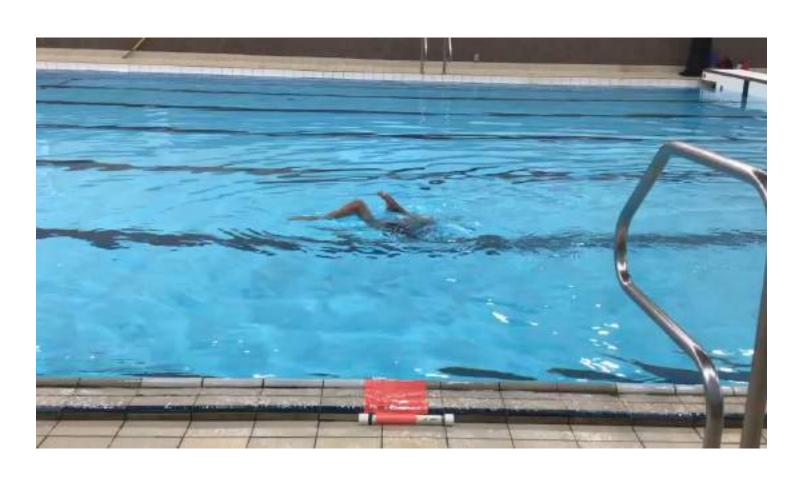
Transition entrée cambrée, Océanéa ou Cygne

- Changements de mains
 - Graduel
 - Toujours conserver un appui
- Compter les mains
 - Permet une constance dans le temps
 - Permet les corrections précises
- Déplacement
 - Continuel jusqu'au «clic» de la position
 - Les hanches prennent la place de la tête
- > Focus
 - Alignement de la cuisse
 - Perpendiculaire à la surface
 - Fessiers contractés
 - Hanches à la surface
 - Contraction de la fesse gauche (si jambe droite pliée)
 - Positionnement du corps incluant l'alignement de la tête

3. Ouverture Promenade arrière (ou Ariane)



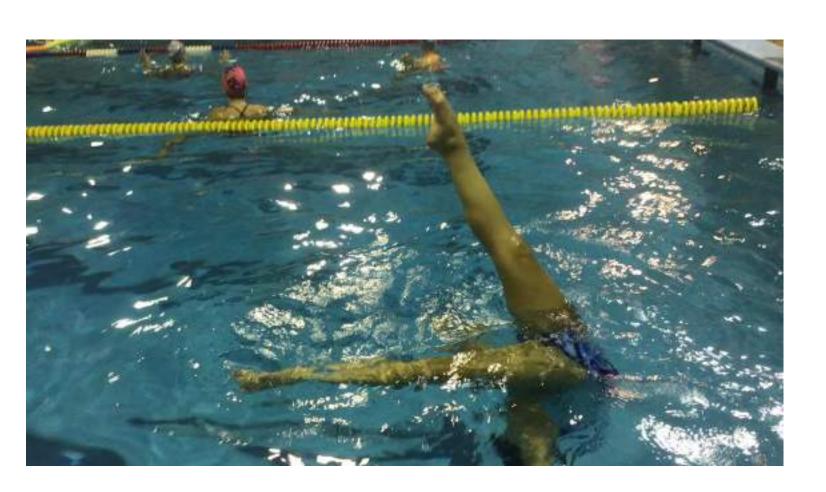
3. Fermeture promenade avant (ou Ariane)



Ariane / Promenade avant / Promenade arrière

- Muscles
 - Pour les splits : fléchisseurs des hanches
- Changements de mains
 - Toujours au même moment (compter les mains)
 - Avant le chevalier (ouverture)
 - Au point de bascule (fermeture)
 - Truc : arrêter la jambe lors des changements de mains
 - Truc : remonter les hanches à partir du point de chute
- > Focus
 - Extension (toucher à tous les chiffres de l'horloge)
 - Bien démontrer les positions
 - Positionnement des bras (technique)

Exercice Ariane / Promenade avant / Promenade arrière



BUT : Maintenir la position le plus tard possible avant la perte d'équilibre

Excellent pour pratiquer

- Point de déséquilibre
- Transition des mains
- Contraction de la fesse et des dorsaux (retenir la jambe)
- Alignement du corps

**Travailler dans l'ouverture et/ou la fermeture

Exercice changement de mains



BUT: Changer les bras vers le scull en position chevalier ou 45 sur le dos (maintenu) Excellent pour pratiquer

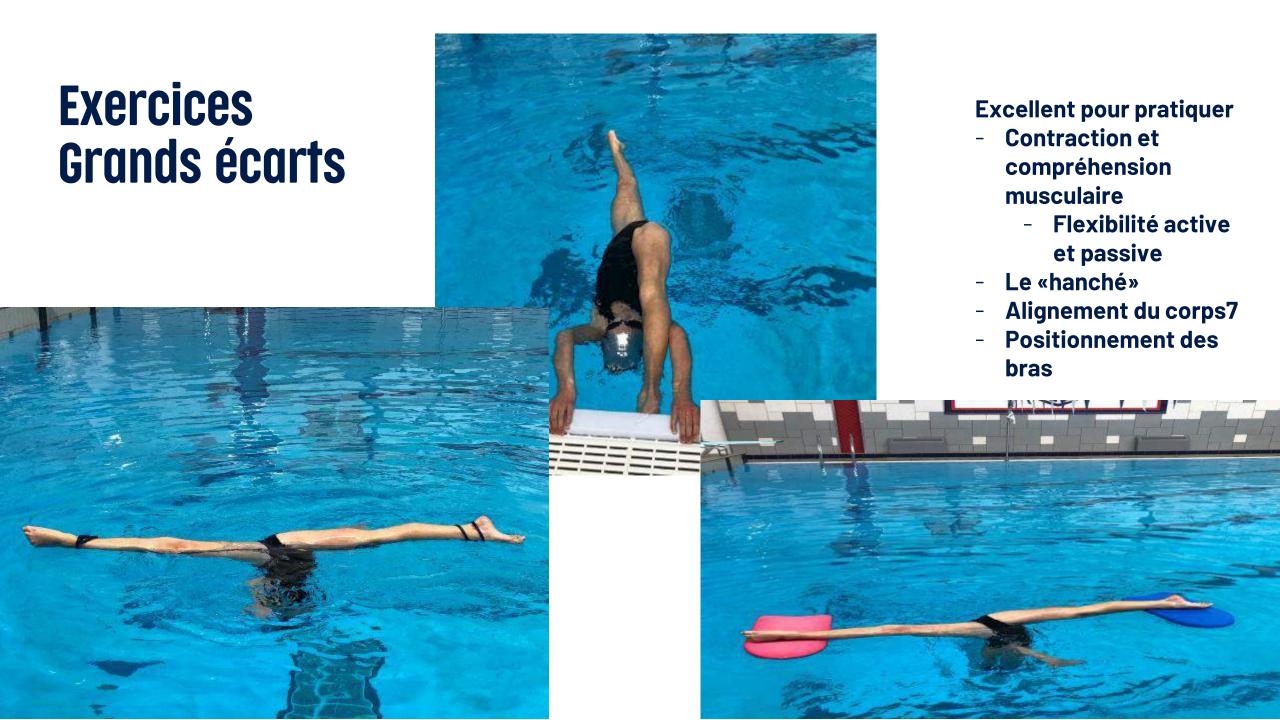
- Contraction musculaire pour conserver l'équilibre
- Transition des mains et appuis
- Contraction de la fesse et des dorsaux (retenir la jambe)
- Amener les coudes près de la surface et prendre conscience de la différence dans la hauteur

Exercice position chevalier



- Contraction et compréhension musculaire
- Le «hanché»
- Alignement du corps



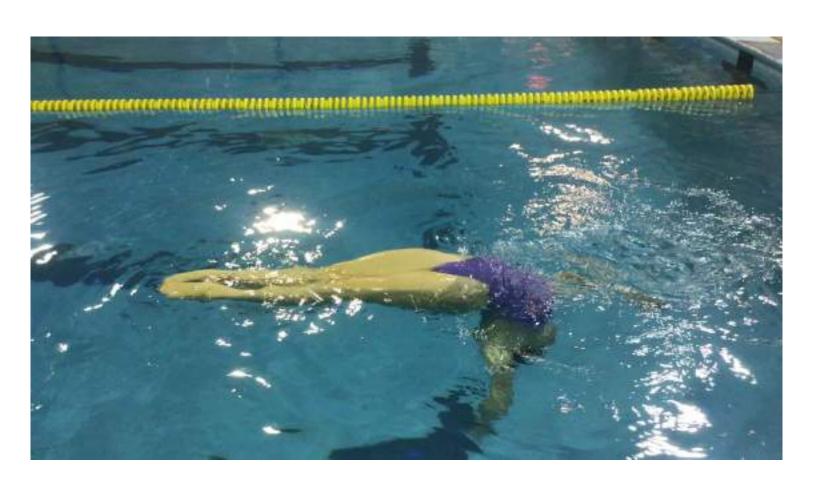


Exercice transition du déroulé



- Position de fin + flottaison
- Transition des mains
- Déplacement

Exercice transition du déroulé



Exercice : effectuer le déroulé sans aucune aide des bras et mains

- Compréhension musculaire (abdominaux)
- Position cambré
- Alignement du corps
- Position de fin
- Flottaison
- Transition des bras

4. Espadon / Queue d'espadon



Attention au timing !!!



4. Espadon / Queue d'espadon



Espadon / Queue d'espadon

- Compréhension musculaire
 - Fessiers +++
 - Ceinture abdominale
- Compréhension des appuis
 - Tirer / pousser / scull
 - Casser les poignets pour appui vers le fond de la piscine
 - Appuis parallèles au sol
 - Le corps descend de manière constante, donc les poignets et les bras vont également se placer de manière constante
- Changements de mains
 - Compter les mains
 - Conserver les appuis en tout temps

Espadon / Queue d'espadon

- > FOCUS
 - Les hanches doivent passer vers l'avant
 - La tête descend sur une ligne vertical au départ
 - Entrer la tête SIMULTANÉMENT à la levée de la jambe
 - Apporter les avants-bras et les coudes près de la surface pour plus de hauteur
 - Attention à la position «héros dos cambré»

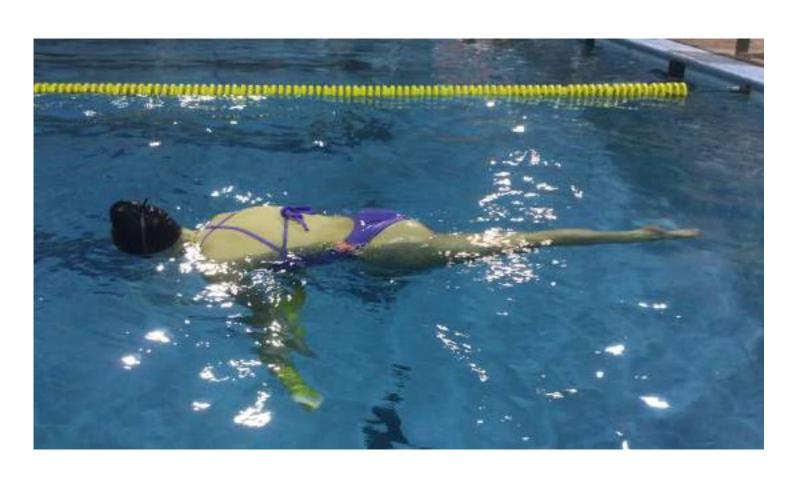


Exercice Espadon / Queue d'espadon



Exercice de compréhension musculaire: Développer le muscle fessier et la contraction de la ceinture abdominale

Exercice Espadon / Queue d'espadon



Exercice de compréhension musculaire: Développer le muscle fessier et la contraction de la ceinture abdominale

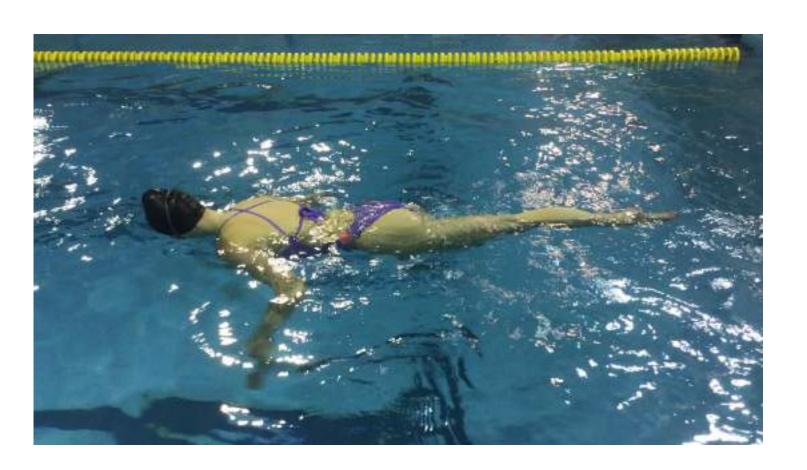
Exercice Espadon / Queue d'espadon



En flottaison = BASCULE

- Menton collé sur la poitrine
- Engager les abdominaux
- Entrer le front et contracter le fessier pour lever la jambe (même distance de la surface)

Exercice Espadon / Queue d'espadon



BASCULE avec le «tirer»
Travailler le nombre de mains
nécessaires pour "entrer la tête et
lever la jambe" avant de changer

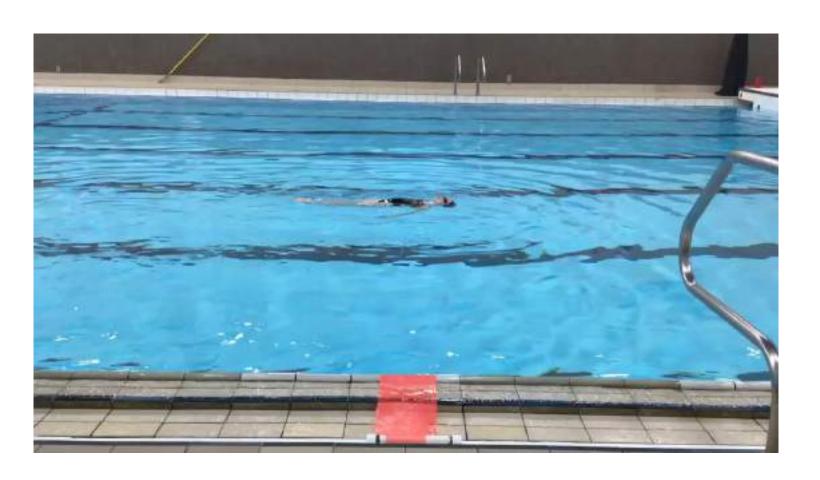
- Tenter de conserver la position (travaille les appuis
- Menton collé sur la poitrine
- Engager les abdominaux
- Entrer le front et contracter le fessier pour lever la jambe (même distance de la surface)

Exercice Espadon / Queue d'espadon



Pour mieux voir le changement de mains

5. Barracuda



Observations:

- Les bras doivent longer le corps, passer aux aisselles et terminer en allant «boucher les oreilles»
- Le début du déroulé est un peu hésitant (plus de contraction abdominale nécessaire)
- Excellente vitesse et bon contrôle de l'entrée
- Excellente vitesse de descente (même que celle de la poussée)

5. Barracuda 360



Barracuda

- Compréhension musculaire
 - Adducteurs (solidité des jambes)
 - Abdominaux
 - Flexibilité des ischio-jambiers et chaîne arrière de la jambe
- Compréhension des appuis
 - Bras parallèles à la surface le plus longtemps possible
 - Les bras demeurent en place et le corps passe «au travers»
- Déroulé
 - Abdominaux +++
 - Amener les hanches roulées vers l'avant



OBJECTIF : conserver menton collé sur la poitrine et front sur le corps

Ajouter une planche sur les omoplates et passer en dessous

Peut se faire sur rouleaux pour glisser et optimiser le déroulé du bassin

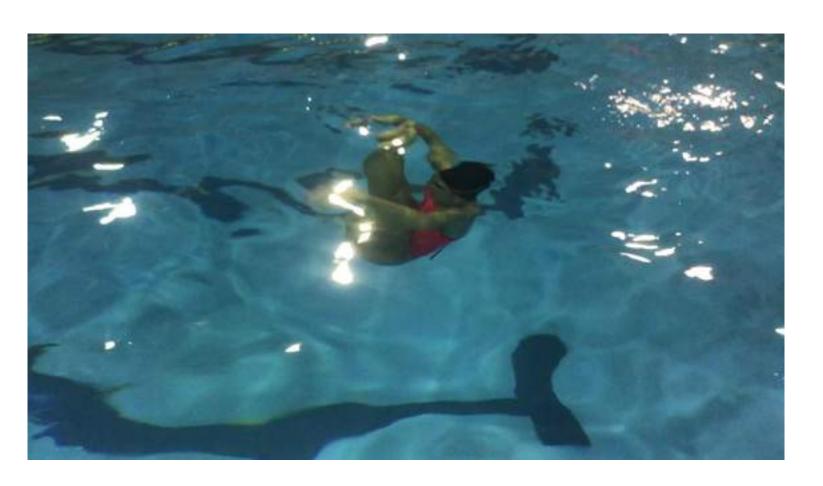
Peut se faire au mur (sur les pieds) ou au mur dans l'eau (lent et rapide)



Permet de travailler

- Ceinture abdominale
- Technique de main
- Alignement du corps

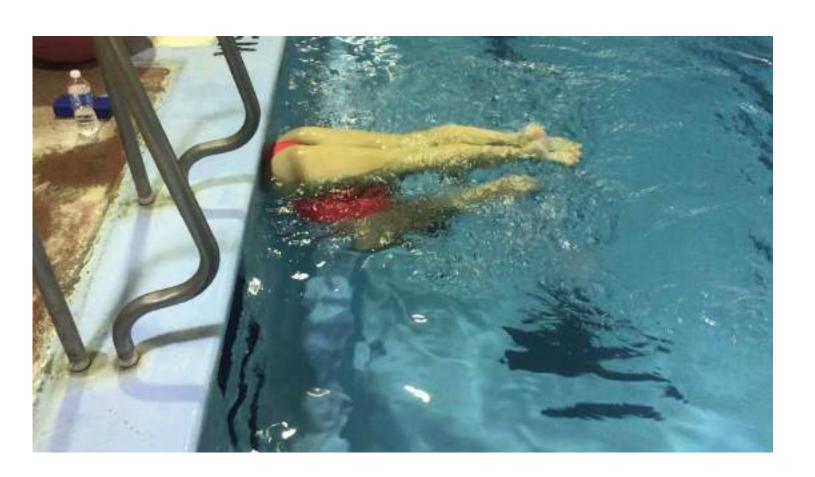
** ATTENTION au contact en contexte pandémique**



Excellent pour pratiquer

- Appui des bras
 - Parallèles à la surface
 - Près de la surface
- Début du déroulé avec les muscles abdominaux profonds
 - «Flatter» les jambes et le nombril avec le front

** Peut se faire avec objet (planche, palettes) derrière et conserver la ligne de jambe = passer les fesses entre la planche et les bras



Excellent pour pratiquer

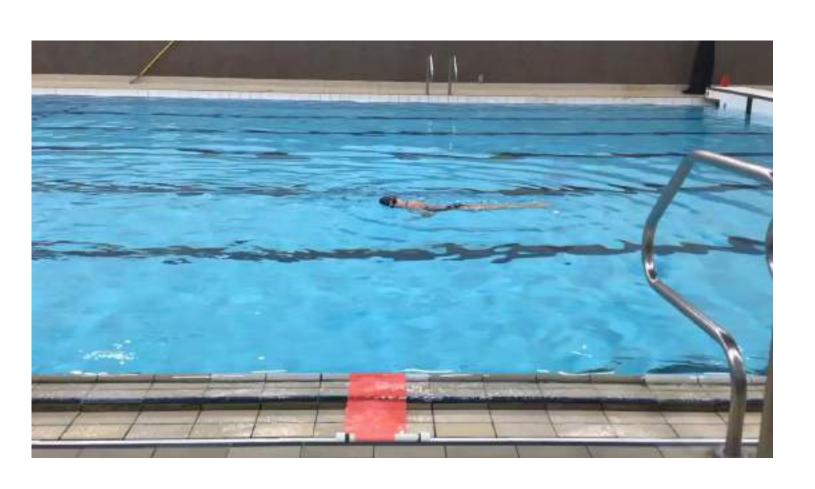
- Poussée des bras
- Puissance des bras
- Finition du mouvement des bras
- Position carpé arrière du départ



Excellent pour pratiquer

- Appui et efficacité des bras
- Technique de mains
- Comprendre le déroulé
- Position carpé arrière (fermeture tronc-jambes)

6. Saut périlleux sous-marin



Transition Entrée carpé

- Compréhension des appuis
 - Descendre la tête et le corps (tirer) / pousser avec le revers de la main pour demeurer à la surface
- Positionnement des mains
 - Mouvements calmes et efficaces
 - Le changement en scull ou paddle sous les cuisses favorise d'advancer le corps au lieu d'avancer les hanches
- Déplacement
 - Travail avec le corps
 - Fesses à la tête dès la première traction
 - La tête descend sur une ligne vertical dès la première traction
 - Travailler avec des repères

Idées d'exercices Entrée carpé

- > Travailler en flottaison
- Utiliser le mur ou un baton pour le déplacement
- Utiliser des éponges (pieds, cuisses, fesses)

Exercice position carpé à jambe de ballet double submergée



Changement de mains à 45 degrés + Arrêt pour trouver l'appui (chevilles au sec)

Travailler le «tirer vers le fond»

- Paddle au-dessus de la tête
- Paddle sous les cuisses
- Gainage de la ceinture abdominale (conserver le 90)

Travailler le pousser les jambes à l'arrière (remonter aussi les épaules)

- Contraction des ischiojambiers
- Gainage de la ceinture abdominale (conserver le 90)

Sections et positions isolées (carpé, 45 et BL under)

Position carpé à jambe de ballet double submergée

- Techniques de mains
 - Si flotte = écarter les doigts
 - Laisser les coudes en place, seulement pivoter un bras pour l'amener en godille
- Changement de mains
 - Changement à 45 degrés
 - Travailler avec arrêt de jambes pour trouver l'appui de godille asymétrique
- Compréhension musculaire
 - Ceinture abdominale
 - Chaîne arrière de la jambe
- Positions
 - Travailler les positions au sol (dos au sol et jambes au mur) dans l'eau ou à l'extérieur de l'eau

7. Vrille: 720 continue



Vrilles

- Positionnement du corps
 - Tourner en bloc (hanches, épaules, coudes)
 - Avancer côté droit / reculer côté gauche
- Compréhension des appuis
 - Quelle main fait quoi ? Tourner VS Soutenir
- Techniques
 - Si ne cale pas après les chevilles = renverser la main en hélice inversée
- Positionnement des bras
 - Bras droit à droite / Bras gauche à gauche



Excellent pour pratiquer

- Alignement et solidité du corps
- Technique et positionnement des mains et des bras
- Changement de mains



Excellent pour pratiquer

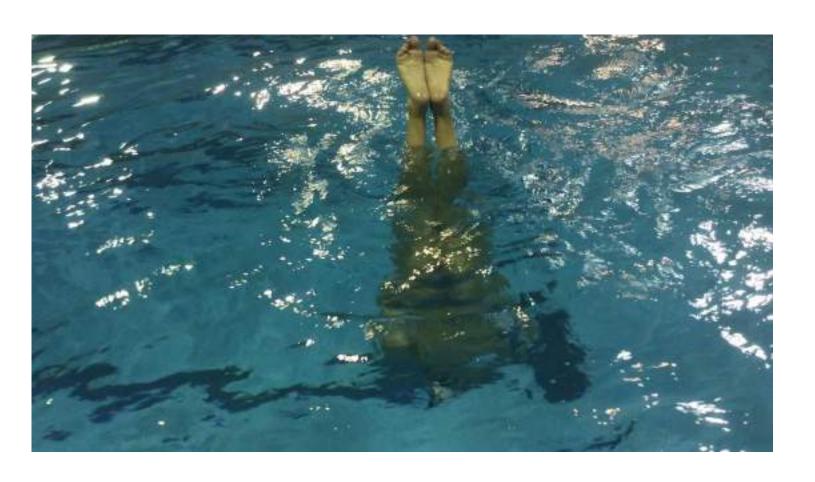
- Alignement et solidité du corps
- Gainage
- Utilisation des bons groupes musculaires pour pivoter
- Compréhension de la notion de «tourner en bloc»



Excellent pour pratiquer

- Alignement et solidité du corps
- Gainage
- Utilisation des bons groupes musculaires pour pivoter
- Compréhension de la notion de «tourner en bloc»

**Peut être effectué pour la Goutte d'eau et Albatros également



Travailler les bras en isolation Excellent pour pratiquer

- Alignement et solidité du corps
- Gainage
- Compréhension de la technique
- Trouver les bons appuis
- Positionnement des bras

Idées d'exercices Vrille

- Arrêt aux niveaux et maintien de la position (chaque demitour)
- >Tours maximum
- ➤ Planche entre les mollets (resistance)

Ressources

Tu as des questions et tu veux plus de trucs?

- Entraineur provincial gquesnel@natationartistiquequebec.ca
- Boîte à outils
- http://synchroquebec.qc.ca/ressources-pour-lesenfraineurs/