

## Position allongée sur le dos

### Position allongée sur le dos: Descriptif F.I.N.A

Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



### Travail à sec la position allongée sur le dos

**Ex;** Le corps en suspension sur trois planches au niveau des chevilles et trois planches au niveau des épaules.

**Problème rencontré: le corps se plie au niveau de l'aîne**



#### Critères de réussite

- *La tête et le corps étirés.*
- *Le menton en l'air.*
- *Les épaules basses et en appuis parfait sur les planches.*
- *Les pieds et jambes serrés.*
- *Les pointes de pieds tendues.*
- *La poitrine en avant.*
- *Rétroversion du bassin.*

### Travail au mur de la position allongée sur le dos

**Ex 1** : Les pointes de pieds dans la rigole, le corps en extension, les mains en godille statique

**Ex 2** : Faire le même exercice avec les mains posées sur l'abdomen et tenir l'équilibre.



**Problème rencontré** : la tête coule

#### Critères de réussite

- *Soulever la tête pour la maintenir à la surface.*
- *Baisser les épaules vers le bas du corps.*
- *Étirer le menton en l'air.*
- *Étirent maximum du corps*

**Nota** : Travailler la position sans pince nez ni lunettes.

### Travail avec les bidons de la position allongée sur le dos

**Ex 1** : Les bras le long du corps sans bouger, le corps en étirement maximum.

**Problème rencontré** : Les appuis sont instables.



#### *Critères de réussite*

- *Rétroversion du bassin, hanche hors de l'eau.*
- *Coller les bras le long du corps*
- *Prendre appuis sur les bidons pour mettre le corps en surface.*
- *Étirement maximum du corps.*

### Travail en déplacement la position allongée sur le dos

**Ex** : Se déplacer en godille par la tête ou par les pieds.

**Problèmes rencontrés** : les pieds coulent ou le corps se plie.

#### *Critères de réussite*

- *Les chevilles peuvent être soutenues par une planche ou un pull-boy mais pas plus d'un trimestre.*
- *Le corps parfaitement étiré.*
- *Le haut du bonnet dans l'eau.*
- *Le menton en l'air.*
- *La poitrine hors de l'eau.*
- *Les pieds serrés et tendus.*
- *Le corps gainé.*

### Travail de la position allongée sur le dos

**Ex** : Position allongée sur le dos, en statique.

**Problèmes rencontrés** : le corps coule et se déplace.

#### *Critères de réussite*

- *Les coudes pliés, les appuis en godille près des hanches.*
- *Correction du déplacement en utilisant le repère vertical.*
- *Faire la rétroversion du bassin pour avoir les cuisses à la surface de l'eau.*
- *Le menton en l'air et le cou étiré.*
- *La poitrine dehors.*