Position Flamenco sous-marin

Position Flamenco : Sous-marin : Descriptif F.I.N.A

« Tête, tronc et tibias de la jambe pliée parallèle à la surface un angle de 90°entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre le genou et la cheville de la jambe tendue ».

Photo n° 1, les appuis sont placés en godille pour une préparation à la poussée du « héron ».
Photo n° 2 : Appuis en gendarme.



Photo 1



Photo 2

Travail à sec de la position Flamenco sous-marin

Ce sont les mêmes exercices que la position Flamenco de surface.

Ex : Se placer sur les coudes et se mettre en position Flamenco. Cette position favorise l'auto correction et l'intégration du repère de la jambe pliée.
Rappel : La jambe horizontale au niveau du genou de la jambe verticale.

Travail au mur de la position Flamenco sous-marin

Ex 1 : En position allongée sur le dos, le pied gauche accroché à la rigole, le genou plié et la jambe droite tendue à la verticale. Maintenir la position avec les appuis en gendarme.



Problèmes rencontrés : La tête coule.

Critère de réussite

- *Le but de cet exercice est le placement des appuis en gendarme, la difficulté de rester à la surface est présente. Favoriser le placement et la correction des appuis*
- *Corriger l'étirement du haut du corps pour une meilleure flottaison*

Ex 2 : Une nageuse est placée au niveau de la tête avec sa main en contacte léger sur le haut du crâne de l'autre nageuse. En Flamenco de surface la nageuse doit garder le contacte avec le mur au niveau de la pointe de pied et de l'autre nageuse au niveau du crâne. Les appuis sont en godille.

Problème rencontrés : Difficulté dans l'étirement.

Critères de réussite

- *C'est un travail de sensation dans l'étirement du corps, afin de favoriser la flottaison*
- *Corriger les appuis de godille*

Ex 3 : Dans le petit bassin, se placer en flamenco sous-marin avec les appuis de gendarme.

Problème rencontré : Mauvais placement des jambes et des appuis.

Critère de réussite

- *Le petit bassin contribue à régler le problème de flottaison et permet à la nageuse de se concentrer sur le placement des appuis*

Travail avec les bidons de la position Flamenco sous-marin

Ce sont les mêmes que celui de la position Flamenco de surface.

Travail en déplacement de la position Flamenco sous-marin

Tous les exercices de déplacement sont les mêmes que celui du Flamenco de surface.

Rappel : Pas de pince-nez ni de lunettes pour les déplacements en Flamenco. Toujours travailler les mêmes exercices avec le Flamenco droit et gauche et alternativement.

Pour tenir la position Flamenco sous-mari n

Ex 1 : Les hanches au niveau de la bande rouge, se mettre en position Flamenco sous-marin.

Problèmes rencontrés : Le corps remonte et se déplace, le pied de la jambe horizontale remonte à la surface, la jambe verticale perd l'angle droit par rapport au corps et le Gainage est inexistant.

Critères de réussite

- *La bande rouge permet de vérifier et de corriger le déplacement*
- *Les appuis sont en dissocié de gendarme*
- *Le corps gainé, étiré, le dos droit et les épaules à plat*
- *Prendre appuis sur les talons si nécessaire*

Repères

- *L'eau est en dessous de la cheville de la jambe verticale.*
- *Lorsqu'il y a un déplacement par les pieds : La main gauche en godille est trop creuse, ou la main droite au niveau de la tête est trop cassée (ou les deux).*

Nota : La position du flamenco sous-marin nécessite d'avoir le dos plat et les appuis en dissocié du gendarme. Lorsque la position flamenco sous-marin est suivie d'une poussée, le corps se ferme et les appuis en godille se situent au niveau des chevilles.
Lors de la remonter du corps à la surface en position Flamenco, il est essentiel de garder le plus longtemps possible les appuis du gendarme et de placer les mains en godille par les pieds. Ceci permet de garder l'étirement plus efficacement. S'il y a un déplacement par la tête ou par les pieds le réajustement des appuis de la godille s'impose.