

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'aine



Critères de réussite

- La tête et le corps étirés.
- Le menton en l'air.
- Les épaules basses et en appui 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.
- Étirement 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.*