

Brasse – Parties d'enseignements clés et métaphores

Segments	Parties d'enseignements clés	Métaphores
Position hydrodynamique	<ul style="list-style-type: none"> Position horizontale du corps à ou près de la surface, balancement des hanches (axe court = ligne imaginaire d'une hanche à l'autre) Position de glissement – position hydrodynamique – les yeux vers le bas Rotation du corps autour de l'axe court (ligne à travers les hanches) La tête s'élève et se baisse avec l'ondulation La tête est levée par les muscles du bas du dos 	<ul style="list-style-type: none"> Axe court – ligne imaginaire d'une hanche à l'autre <ul style="list-style-type: none"> – Comme une ceinture – Comme un missile Mouvement vacillant (tête vers le bas / hanches et pieds vers le haut) Glisser le long d'une montagne sur le ventre Le lever Superman Hydrodynamique à hydrodynamique (commencer et finir en position hydrodynamique)
Tête et position du corps	<ul style="list-style-type: none"> 1 respiration par coup de bras, expiration sous l'eau La tête s'élève alors que les épaules s'élèvent aussi L'inspiration a lieu après que le balayage extérieur est complété Les yeux regardent l'eau devant le nageur 	<ul style="list-style-type: none"> Manger l'air et expirer sous l'eau Respiration « Y » !
Jambes	<ul style="list-style-type: none"> Les talons s'élèvent de façon symétrique vers les fesses Les orteils font une rotation vers l'extérieur et une flexion vers le tibia Les genoux se séparent mais ne dépassent pas les champs des épaules Les pieds tracent un chemin semi-circulaire jusqu'à l'extension complète Les orteils sont légèrement pointés pour le glissement le long de la surface 	<ul style="list-style-type: none"> Pieds pingouin Jambes grenouille Cercle Glisser!
Bras	<ul style="list-style-type: none"> Les pouces vers le bas alors que les bras atteignent la position « Y » Les mains font une rotation alors que les avant-bras vont légèrement vers le bas afin que les coudes se lèvent vers le haut Les épaules commencent à s'élever alors que les mains et les avant-bras font une godille symétrique vers l'intérieur et la ligne du centre Les mains et les coudes demeurent serrés lors de l'extension vers l'avant le long de la surface jusqu'au glissement 	<ul style="list-style-type: none"> Tête première en glissant sur une montagne glacée Séparer les rideaux, les glisser vers les coins Tourner la clé, les mains comme un tournevis Sortir d'un trou/tube Tortue qui sort sa tête de sa carapace / mouvement vacillant Serrer un oreiller Faire un toit avec vos mains Passer la soupe, envoyer les bras vers l'avant
Synchronisation	<ul style="list-style-type: none"> Glissement / balayage extérieur, les yeux vers le bas, les pieds sont hauts et joints ensemble Lors du balayage intérieur, les épaules s'élèvent pour la respiration alors que les pieds se rapprochent du corps (effet vacillant) Mains rapides pour le glissement alors que le battement est exécuté 	<ul style="list-style-type: none"> Bras – respiration – battement – glissement (répéter) Regroupement et explosion Glissement avec puissance Ramasser, lancée et glissement

