

Brasse – problèmes fréquents, causes et solutions

Segments	Problèmes fréquents	Causes	Solutions
P osition hydrodynamique	<ul style="list-style-type: none"> Les hanches sont trop basses 	<ul style="list-style-type: none"> Il n'y a pas d'extension complète lors du glissement / position hydrodynamique – la cause peut être que les yeux regardent vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de battement avec les bras sur le côté, taper les talons aux mains, battement et glissement avec les yeux qui regardent vers le bas, battement sans planche, 2 battements / 1 traction jusqu'au mouvement complet
T ête et position du corps	<ul style="list-style-type: none"> Tenir la respiration lors du glissement Respirer trop tôt à l'intérieur du cycle de mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur est tellement concentré sur la synchronisation des bras et des jambes qu'il oublie d'expirer! Les yeux toujours devant et commence à respirer dès que les mains se séparent 	<ul style="list-style-type: none"> Battement avec ou sans planche jusqu'au bout de la piscine (visage dans l'eau) et offrir des rappels verbaux de la technique de respiration Avec les yeux qui regardent vers le bas, faire un Y et le corps sort la tête pour respirer
J ambes	<ul style="list-style-type: none"> Ramener les genoux vers le torse au lieu que les talons soient vers le haut Les pieds ne sont pas tournés vers l'extérieur Le battement ne se termine pas à la surface 	<ul style="list-style-type: none"> Habitué au mouvement de "bicyclette" Ne ramène pas les orteils vers le tibia Essaie de passer trop vite au prochain battement 	<ul style="list-style-type: none"> Hors de l'eau, faire le mouvement de battement couché sur un matelas Le faire ensuite dans la piscine alors que les nageurs sont à la verticale et appuyer le corps contre le mur (de la poitrine aux genoux), les bras croisés + battement Faire ensuite le battement sur le dos avec une planche au-dessus des genoux et ensuite passer au battement normal avec une planche, offrir des repères verbaux "toucher, lever et glisser" Utiliser une manipulation physique / kinesthésique pour les aider à effectuer un bon battement lors des éléments mentionnés ci-haut
B ras	<ul style="list-style-type: none"> Les bras vont trop loin vers l'arrière (derrière les épaules) Les coudes tombent lors de la traction 	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur est naturellement habitué à faire une traction du bras sous le corps et croit qu'il doit faire une grande traction pour aller vers l'avant Le mouvement du bras est appelé une traction au lieu d'une godille ou d'un balayage Les mains ne sont pas assez en profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> Couché sur la plage, perpendiculaire au mur, leur faire faire le mouvement afin de leur montrer où le bras commence et arrête Utiliser une nouille de piscine sous les bras pour aider à garder les coudes vers le haut et joindre les mains
S ynchronisation	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise synchronisation 	<ul style="list-style-type: none"> Bouger les bras/jambes au même moment 	<ul style="list-style-type: none"> Essayer les exercices 1 traction/2 battements avec le battement dauphin et ensuite passer de petits battements de brasse à des battements complets

