

## Style libre – parties d'enseignement clés et métaphores

Segments	Parties d'enseignements clés	Métaphores
<b>Position hydrodynamique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La tête est stable, dans une position naturelle</li> <li>Les hanches et les pieds sont près de la surface</li> <li>Le corps roule d'un côté à l'autre sur un axe qui est long</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chercher des sous</li> <li>Plat comme une crêpe</li> <li>Superman / super woman</li> <li>Roulement de kayak</li> </ul>
<b>Tête et position du corps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La tête se tourne sur le côté en même temps que le roulement du corps</li> <li>Inspirer avec la bouche, expirer avec le nez et la bouche</li> <li>Respiration rythmique, pas tenue, ni expirée trop fort</li> <li>Encourager une respiration à tous les 3 coups de bras (respiration bilatérale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porter un corset pour le cou</li> <li>Garder un œil et une oreille dans l'eau</li> <li>Respirer comme si la bouche est sur la poitrine</li> <li>Souffler 100 chandelles – lentement et longuement!</li> </ul>
<b>Jambes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements de jambes stables faits en alternance et à partir des hanches</li> <li>Genoux légèrement pliés lors du battement vers le bas et droits lors du battement vers le haut</li> <li>Orteils sont légèrement pointés avec battement près de la surface</li> <li>Le battement va d'un côté à l'autre avec le corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battement de bateau à moteur</li> <li>Eau qui bouille ou faire du popcorn à vos pieds</li> <li>Battement à un rythme de course</li> <li>Garder les bulles à vos pieds</li> <li>Lancer vos pantoufles ou vos bottes</li> </ul>
<b>Bras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ordre d'entrée : doigts, poignet, avant-bras et coude</li> <li>Les pouces vers le bas lors de l'entrée, au-dessus de la tête avec les doigts légèrement joints</li> <li>Les doigts pointent vers le bas, avec les coudes vers le haut "S" sous le corps, sortie entre les hanches</li> <li>Ordre de sortie : épaule, coude, poignet, main</li> <li>Coude vers le haut avec l'avant-bras qui se balance quelque peu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser sur un long gant</li> <li>Saluer le soldat</li> <li>Faire passer au-dessus d'un gros baril</li> <li>Ramasser des sous et les lancer derrière vous</li> <li>Comme une tente</li> <li>Grue – avec un gros boulet de démolition qui se balance dans les airs</li> </ul>
<b>Synchronisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La tête se tourne pour la respiration alors que la main passe devant le visage</li> <li>Encourager une respiration bilatérale</li> <li>Alors qu'un bras passe devant le visage, l'autre commence la traction (un bras essaie de rattraper l'autre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saluer le soldat (debout sur la plage de la piscine)!</li> <li>ABC (respire à C)</li> </ul>

