

## Style libre – problèmes fréquents, causes et solutions

Segments	Problèmes fréquents	Causes	Solutions
<b>P</b> osition hydrodynamique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tête trop haute ou trop basse</li> <li>• Le corps se tortille un peu (les hanches bougent d'un côté à l'autre)</li> <li>• Manque de roulement du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les yeux regardent aux mauvais endroits</li> <li>• Les hanches/épaules ne bougent au même moment</li> <li>• Se sent déséquilibré lors d'un roulement sur un axe qui est long</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir des indices visuels pour savoir où regarder dans l'eau, les aider à trouver la bonne position pour la tête</li> <li>• Battement sans planche, les bras sur le côté et rouler d'un côté à l'autre et ensuite ajouter un bras devant</li> <li>• Exercices de battement sur le côté</li> </ul>
<b>T</b> ête et position du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause trop longue lors de la respiration</li> <li>• Respirer à partir de l'avant au lieu du côté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir la respiration lors du coup de bras et respiration et expiration lorsque la tête est tournée</li> <li>• Le nageur essaie de voir où il s'en va</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retourner aux exercices de respiration pour l'autre côté</li> <li>• Exercices de battements sur le côté, avec ou sans planche – respiration sous l'aisselle</li> </ul>
<b>J</b> ambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement avec les pieds fléchis</li> <li>• Battement à partir des genoux et non des hanches</li> <li>• Battement sans compte de 6 / pause durant le battement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chevilles serrées / pas habitué à pointer les orteils dans les autres activités –</li> <li>• Plus familier avec le mouvement de "bicyclette"</li> <li>• Pause pour respirer, jambes plus faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer un pied qui est pointé, travailler la flexibilité, peut utiliser des palmes pour faciliter le tout</li> <li>• Battement vertical, faire semblant que les jambes sont des balais qui nettoient le plancher, faire battement sur le dos avec une planche au-dessus des genoux</li> </ul>
<b>B</b> ras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrée trop large</li> <li>• Les coudes tombent</li> <li>• Les bras se croisent</li> <li>• Bras droit lors de la traction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps est plat</li> <li>• Grand mouvement moteur des bras</li> <li>• Les bras se promènent lors du roulement du corps</li> <li>• Le mouvement de moulin à vent est trop extrême</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tête vers le haut pour voir l'entrée des mains.</li> <li>• Se tenir debout en eau peu profonde avec une nouille de piscine aux coudes – indiquer comment amener la main sous le coude avant que la traction ne débute</li> <li>• Eau peu profonde – le partenaire tient une planche à l'avant, le nageur travaille ses entrées le long du bord de la piscine</li> <li>• Un seul bras – essayer de toucher la hanche et ensuite se pousser vers l'arrière</li> </ul>
<b>S</b> ynchronisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 coups de bras rapides et ensuite une pause</li> <li>• Respiration d'un seul côté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relié à la synchronisation de la respiration</li> <li>• Confortable d'un seul côté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration – explications ci-dessus</li> <li>• Encourager la respiration à tous les trois coups de bras</li> </ul>

