

Dos – problèmes fréquents, causes et solutions

Segments	Problèmes fréquents	Causes	Solutions
P osition hydrodynamique	<ul style="list-style-type: none"> • Position « assise » - les hanches sont trop basses • La tête est levée – le menton vers la poitrine 	<ul style="list-style-type: none"> • Inconfortable lorsque sur le dos • Le nageur recherche peut-être des indices visuels pour savoir où il est dans le couloir 	<ul style="list-style-type: none"> • Battement avec planche au-dessus des hanches / genoux, battement sur le côté, bras vers le haut ou le bas, peut tenir un équipement de flottaison (planche, pull buoy) pour aider les hanches à rester à la surface • Pointer le nez vers le plafond, fournir des indices visuels pour indiquer où les yeux doivent regarder
T ête et position du corps	<ul style="list-style-type: none"> • Respire trop 	<ul style="list-style-type: none"> • Il y a trop d'air disponible 	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer lors de la traction des bras pour ralentir la respiration
J ambes	<ul style="list-style-type: none"> • Les genoux sont à la surface • Le battement est trop large / profond • Les pieds sont fléchis lors du battement 	<ul style="list-style-type: none"> • Le battement ne se fait pas à partir des hanches • Les pieds semblent coulés vers le fond • Manque de flexibilité des chevilles, pas habitué aux pieds pointés 	<ul style="list-style-type: none"> • Battement avec une planche au-dessus des genoux ou battement avec les palmes • Exercices de flottaison / équilibre pour aider à corriger le problème ou battement sur le côté pour obtenir un battement plus étroit • Étirement, usage des palmes
B ras	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps bouge trop • Les épaules ne franchissent pas la surface de l'eau • Ne termine pas le coup de bras 	<ul style="list-style-type: none"> • Le bras droit fait une traction sous l'eau • Manque de profondeur lors de l'entrée ayant pour effet que la traction se fasse plus sur le côté • Sortie sur le côté, la rotation des bras est trop rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • Un seul bras avec battements supplémentaires sur le côté avec godille, transition facile après les battements • Godille sur le côté, exercices de battement sur le côté, un seul bras • Battements sur le côté, tapement de la jambe pour finir
S ynchronisation	<ul style="list-style-type: none"> • Les deux bras ne bougent pas en même temps (par exemple, traction du bras gauche, attend au fond alors que le bras droit effectue sa traction) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se concentre sur chaque traction de bras 	<ul style="list-style-type: none"> • Un bras s'élève au-dessus de la surface de l'eau alors que l'autre bras fait son entrée dans l'eau, le bras s'élève jusqu'au plafond et fait une rotation complète

