

annexe

ANALYSE DE LA PERFORMANCE: STYLES DE NAGE, DÉPARTS, ET VIRAGES

Papillon – Parties d'enseignements clés et métaphores

Segments	Parties d'enseignement clés	Métaphores
P osition hydrodynamique	<ul style="list-style-type: none"> Position horizontale du corps ou près de la surface, balancement aux hanches (axe court = ligne imaginaire d'une hanche à l'autre) Mouvement d'ondulation constant au niveau du torse Tête / hanches / talons qui brisent la surface de façon cyclique 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement vacillant (tête vers le bas/ hanches vers le haut et vice versa) Mouvement de vague Chenille
T ête et position du corps	<ul style="list-style-type: none"> Garder la tête vers le bas lors du balayage extérieur des bras Commencer la respiration lorsque les bras se dirigent vers le nombril Inhalation rapide avec la tête légèrement vers le bas La respiration se termine alors que les mains reviennent au-dessus des épaules Menton groupé vers la poitrine alors que les mains entrent dans l'eau Expirer lentement lors de la traction des bras sous l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Faire un Y avant de respirer « respiration cachée » Le menton navigue Cacher les yeux Menton groupé
J ambes	<ul style="list-style-type: none"> Pieds/genoux ensemble, petits battements rapides en alternant vers le haut et vers le bas Battement à partir du sternum/estomac – 2 battements par cycle de mouvement Genoux légèrement pliés lors du battement vers le bas / plus droits lors du battement vers le haut 	<ul style="list-style-type: none"> Sirène / battement sirène Battement intérieur – battement extérieur Donner un coup de pied à un ballon de soccer avec les deux pieds en même temps!
B ras	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement des bras fait de façon simultanée/symétrique Les mains entrent au-dessus de la tête, à l'intérieur des champs des épaules Glisser les bras vers l'extérieur, vers les coins de la piscine Mouvement des bras vers le nombril avec les coudes vers le haut Sortir les bras sur le côté à la hauteur des hanches, retourner les bras légèrement au-dessus de l'eau vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> Comme un miroir Le corps forme la lettre « I » et ensuite la lettre « Y » (« I » à « Y ») Ouvrir les rideaux / glisser vers les coins Tracer un triangle / faire un point d'interrogation « ? » Sortie coup de karaté Autour du monde
S ynchronisation	<ul style="list-style-type: none"> 2 cycles de battements par coup de bras Premier battement vers le bas lorsque les bras entrent dans l'eau Deuxième battement vers le bas alors que les bras sortent de l'eau La tête s'élève et se baisse selon l'ondulation 	<ul style="list-style-type: none"> Battement lorsque les mains entrent dans l'eau et sortent de l'eau Plonger dans un trou Sortir du trou Pulsation ou rythme de battement de cœur

