

## Papillon – problèmes fréquents, causes et solutions

Segments	Problèmes fréquents	Causes	Solutions
<b>P</b> osition hydrodynamique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque d'ondulation</li> <li>• Les hanches / jambes sont trop basses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne maîtrise pas le mouvement vacillant (le changement d'équilibre lors du mouvement)</li> <li>• Ne plonge pas assez vers l'avant / en profondeur ou sent le corps aller vers l'avant lors de l'entrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler en alternance les mouvements des hanches/poitrine avec les palmes en premier et ensuite sans les palmes</li> <li>• Départ dauphin / départ papillon</li> </ul>
<b>T</b> ête et position du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration tardive</li> <li>• La tête est trop élevée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté avec la traction sous l'eau et pour ramener les bras au-dessus de l'eau</li> <li>• Les hanches / pieds sont trop bas, peut avoir manqué le battement vers le haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer les exercices d'ondulation, progresser d'un exercice sans bras à un ou deux bras pour synchroniser la respiration à l'intérieur du mouvement</li> <li>• Départ dauphin, encourage une bonne position de la tête (bas / avant au lieu de haut et bas)</li> </ul>
<b>J</b> ambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un battement par coup de bras</li> <li>• Les bras ne font pas les battements ensemble / battement du style libre</li> <li>• Battement vers le bas plus fort / battement vers le haut plus faible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oublie d'effectuer le battement lors du retour</li> <li>• Le battement du style libre est le premier maîtrisé, une jambe est plus forte que l'autre, les quadriceps sont plus gros, plus forts et utilisés plus souvent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement à partir de diverses positions dont la position verticale avec des indices auditifs de tempo (voix, sifflet, taper des mains)</li> <li>• Faire battement avec ou sans planche</li> <li>• Battement sur le dos</li> <li>• Progresser à un seul bras avec emphase sur le battement</li> </ul>
<b>B</b> ras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bras ne franchissent pas la surface</li> <li>• Entrée asymétrique des bras</li> <li>• Mauvaise traction – les bras sont trop droits ou trop bas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousse trop loin vers l'arrière sans assez de force</li> <li>• Un bras peut être plus fort que l'autre</li> <li>• Bras sont entrés trop loin, essaient de revenir à la surface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer mouvement de karaté sur le côté, départ papillon, papillon à un bras</li> <li>• Se tenir debout dans l'eau peu profonde et marcher en effectuant le mouvement des bras</li> <li>• Pour corriger les bras asymétriques, faire toucher les mains ensemble lors de l'entrée et progresser jusqu'à la bonne position</li> </ul>
<b>S</b> ynchronisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problèmes de respiration mentionnés ci-dessus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement vers le bas lors de l'entrée des mains et lors de la sortie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire les exercices de battements, progression d'un bras à deux bras, avec les palmes au début et sans les palmes par la suite</li> </ul>

