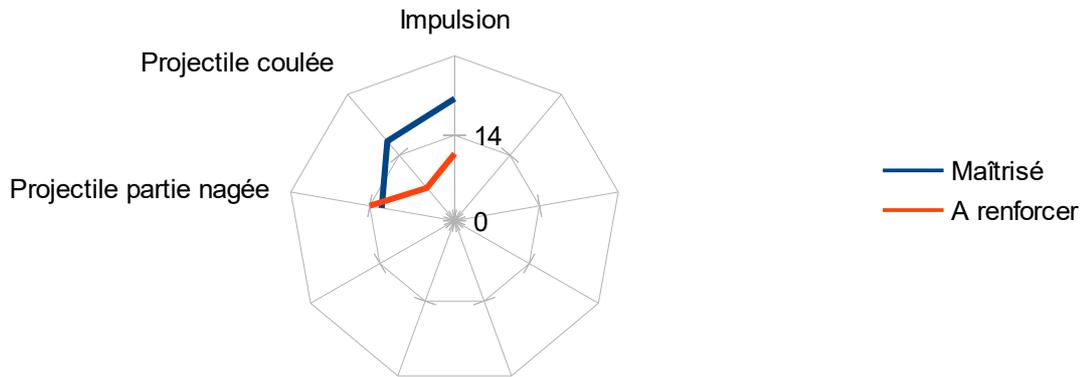


Modélisation et interprétation des grilles d'observations du Polonat 14/01/2017

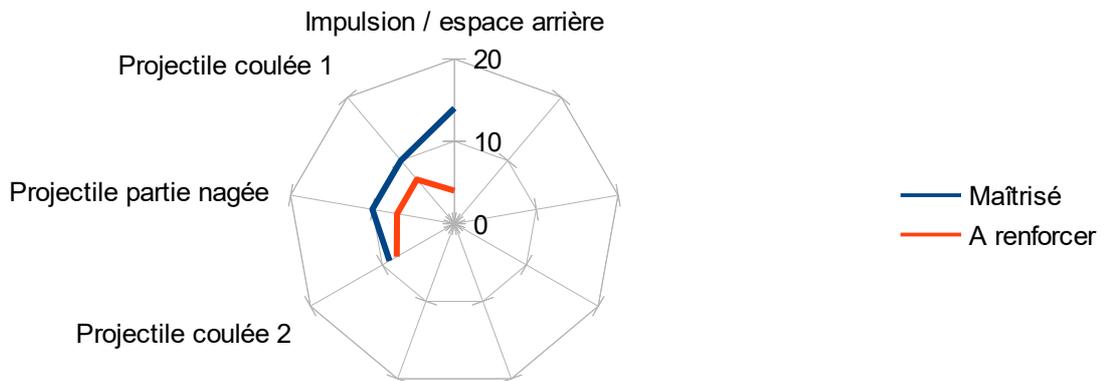
Comment lire les graphiques ? Plus les lignes bleues s'approchent de l'extérieur et mieux c'est !
Pour la terminologie un peu spécifique à la natation, il y a un tableau à la fin du document.

Initiations 25 dos 27 nageurs



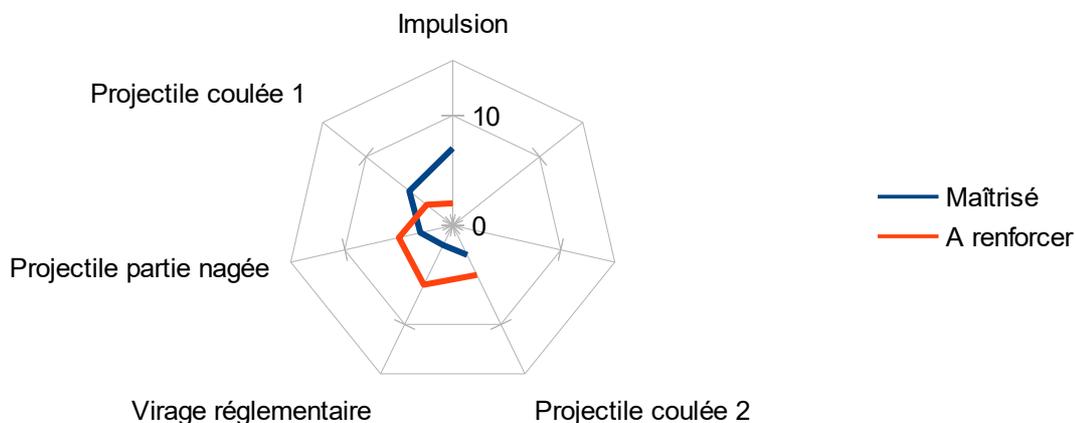
Impulsion bien maîtrisée. Les flèches sont bonnes lors des coulées après le départ. En revanche l'alignement du corps dans l'eau lors de la nage est à travailler encore.

Avenir 50 torpille 17 nageurs



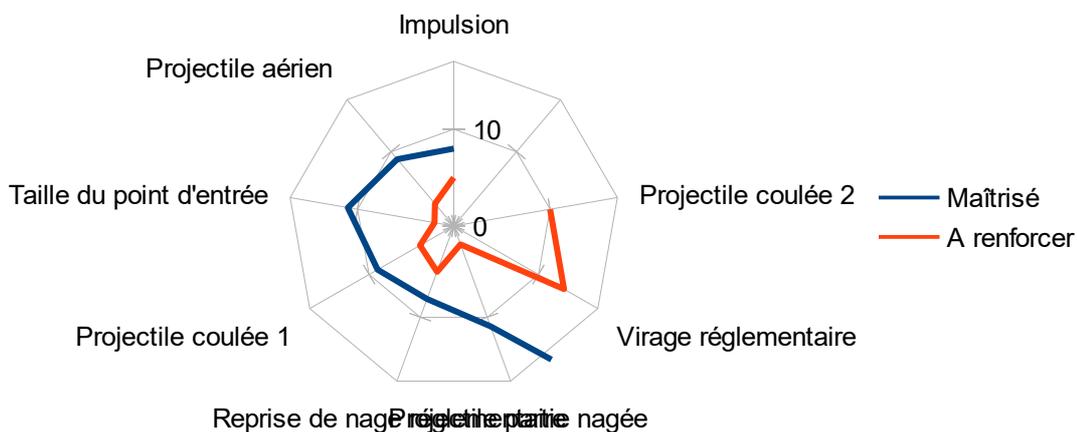
Lors du départ l'impulsion est bonne mais l'espace arrière est encore à travailler. Peu de nageurs réussissent à s'éjecter vers arrière en décollant le menton. Suite au départ, la flèche est plutôt bonne, en revanche elle se dégrade lors du virage, ce qui traduit un manque d'automatisation. Je précise qu'il s'agit ici d'une coulée dorsale et que celle-ci est un peu plus complexe à réaliser que la coulée ventrale. L'alignement du corps lors de la nage est aussi à renforcer.

Avenir pré-compétition 50 dos 8 nageurs



Peu de participation des avènements pré-compétition sur ce Polonat. Les résultats ne sont donc pas très objectifs. Toutefois encore beaucoup de travail en dos. Les coulées ne sont pas suffisamment maîtrisées ce qui n'est pas normal pour ce groupe. Les virages ne sont pas réglementaires.

Avenir compétition 100 brasse 13 nageurs



A priori les fondamentaux de la brasse (aspect posturale uniquement) semble globalement maîtrisés. Un effort encore à faire sur les virages qui ne sont pas toujours réglementaire.

Terminologie :

Termes	Objectifs
<u>Impulsion :</u>	Apprendre à pousser fort avec les jambes en s'éjectant du plot pour créer de la vitesse lors du plongeon.
<u>Espace arrière (départs dos):</u>	L'espace arrière représente, lorsque l'on se tient debout, l'environnement qui se situe dans notre dos. Lors du départ dos, le nageur doit, pour entrer efficacement dans l'eau sans freiner, s'éjecter dans son espace arrière en entrant dans l'eau par les mains puis la tête. On repaire facilement un nageur qui a construit son espace arrière car lorsque celui-ci plonge il décolle le menton de la poitrine et sa trajectoire aérienne décrit une ligne courbe. Dans le cas contraire, le nageur se contente de pousser sur le mur avec un menton collé à la poitrine, il fait alors une sorte de plat sur le dos, sa trajectoire décrit une ligne plutôt droite.
<u>Projectile coulée (au moment du départ et des virages) :</u>	Corps rigide et indéformable (position flèche tête entre les bras, mains superposées, bras étirés et jambes jointes) pour passer à travers l'eau et conserver la vitesse acquise suite à l'impulsion sur le mur.
<u>Projectile partie nagée :</u>	Rester indéformable et bien à plat à la surface en nageant pour réduire les résistances de l'eau sur le corps.
<u>Alignement brasse :</u>	Après le mouvement des bras et des jambes, le corps est sous la surface, la tête est rentrée, regard orienté vers le fond, les bras et les jambes sont joints et étirés.
<u>Projectile aérien :</u>	Lors du plongeon, le corps est tonique et bien aligné avant d'entrer dans l'eau pour pouvoir passer à travers celle-ci sans freiner.
<u>Taille du point d'entrée :</u>	Lors du plongeon, le corps passe par un seul et même point sans éclaboussure pour ne pas freiner.
<u>Projectile respiration en crawl :</u>	En crawl lors de l'inspiration le nageur reste bien à plat sur l'eau pour ne pas freiner.
<u>Virage réglementaire :</u>	En natation les virages sont réalisés de façon réglementaire sous peine de disqualification.