

RETROPEDALAGE

1. Exigences techniques

- Le corps est maintenue mi poitrine au niveau de la surface voir plus haut.
 - Déplacements efficaces, rapides, continue et précis.
 - Epaules basses
 - Nuque étiré
 - Poitrine haute
 - Omoplates serrées
 - Menton levé
 - Le bassin est placé de façon à éviter les fesses en arrière et le ventre en avant et permet une bonne dissociation du buste et des jambes.
-

2. Educatifs

APPRENTISSAGE

E1. Avec une planche, réaliser des ciseaux de brasse d'une seule jambe, l'autre restant allongée. (25 m jambe droite et 25 m jambe gauche.)

Avancer grâce aux ciseaux d'une seule jambe.

- Variantes :
- ① Faire Le moins de ciseaux possibles sur 25 m
 - ② Jambe droite et jambe gauche alternées
 - ③ Sans planches
 - ④ Tourner sur place autour de l'axe de l'axe des hanches d'une seule jambe puis de deux
 - ⑤ Chercher à se déplacer latéralement

E2. Réaliser du rétro sur le ventre

Se déplacer grâce à une poussée alternative des jambes en position ventrale.

- Variantes :
- ① Chercher à aller le plus vite possible, tout en se déplaçant de façon continue
 - ② Avec une planche en surface
 - ③ Avec la planche tenue juste au dessus de la surface

- ④ Sans planche, mains tendues devant puis dans le dos

E3. En rétro sur le ventre, pousser une planche tenue verticalement pour créer une résistance

Se déplacer rapidement en position ventrale en gardant les bras tendus

- Variantes : ① 2 nageuses face à face avec ou sans planche, chercher à pousser la partenaire au delà d'une zone
② Mains flex pousser le mur en gardant en permanence le contact.

E4. Se déplacer en rétro debout avec une planche sous chaque bras. Varier le sens du déplacement au signal de l'entraîneur, tout en maintenant une position correcte.

Se déplacer en changeant de sens au signal de l'entraîneur, tout en maintenant une position correcte.

AMELIORATION

E5. Sur place avec une planche sous chaque main (et non plus sous chaque bras) se maintenir le plus haut possible au signal de l'entraîneur.

Etre le plus haut possible, bras tendus en appuis sur la planche tout en respectant une position correcte.

- Variantes : ① Même exercice en déplacement dans la direction. Privilégier le déplacement latéral permet d'avoir une position correcte
② Varier la position de la tête
③ Une planche sous un bras et ne pas pencher mais s'aider de la main libre
④ Demander aux nageuses des mouvements de bras

E6. En rétro sur place puis en déplacement maintenir un pain flottant ou un autre objet léger sur la poitrine.

L'objet ne doit pas tomber, la nageuse est amenée à découvrir ce que l'on appelle le plateau (position buste, poitrine haute, épaules basses, dos étiré, menton levé.)

- Variantes : ① Déplacements dans différentes positions puis en tournant
② En réalisant des changements de niveau sans jamais perdre l'objet sur la poitrine
③ A 2 ou plusieurs nageuses en cherchant à les déplacer
④ 1 bras levé, les 2

E7. Se déplacer en rétro avec une planche sur la tête

La planche ne doit pas tomber ce qui oblige la nageuse à avoir un bon étirement du dos et une propulsion continue sans accous

Variantes : ① avec des changements de vitesses et de hauteurs et de sens de déplacement
② Lever un bras, les 2

E8. Avec des poids sur les épaules, se déplacer en rétro latéral .

Les poids ne doivent pas tomber ce qui oblige la nageuse à avoir un bon étirement du dos et une propulsion continue sans accous. Et garder une hauteur maxi

Variantes : ① avec des changements de vitesses et de hauteurs et de sens de déplacement
② faire des mouvements d'épaules.

E9. Enchaînement sur place (bras croisés) :

3 fois	30s rétro
dans cet	30s ciseaux
ordre	30s battements

Refaire 3 fois la série de 3 fois avec une pause entre chaques.

Permet de travailler la force. Si la nageuse à des difficulté, elle peut mettre les bars en croix et la tête en arrière pour les battements. Adapter le temps en fonction du niveau de la nageuse par tranche de 30s

Variantes : ① Avec des poids attachés ou qui pendent à la ceinture
② Allonger le temps

E10. enchaîner différentes vitesses de déplacements en rétro latéral