

« La boîte à outils de l'entraîneur »

**Le dimanche 17 mai 2020
à BOURG-en-BRESSE, de 9h00 à 15h30.**

Journée de travail pratique autour de l'objectif suivant :

⇒ **Permettre à un jeune nageur de limiter les pertes de vitesse pendant la nage**

Sylvie CAILLET (plongeon) – Marc BEGOTTI (natation)

Les buts à atteindre pendant cette séquence :

1) Construire une posture « d'alignement et indéformabilité » à partir d'exercices pratiqués hors de l'eau permettant de recueillir des repères sensitifs* qui guideront les actions.

Il faut aux actions un système de repères « sensitivo sensoriels » qui les suscitent, qui les guident et qui les contrôlent » H. WALLON

2) Construire une posture permettant d'être moins freiné en nageant afin de ne pas gaspiller inutilement son énergie à partir de sauts et de plongeurs. (Construction du « corps projectile »)

3) Construire un gouvernail de profondeur permettant de piloter sa trajectoire en restant aligné sur cette trajectoire afin d'être le moins freiné possible. (Piloter sa trajectoire après l'entrée dans l'eau)

4) Réaliser une impulsion efficace :

- à partir du bord pour entrer dans l'eau,
- après une rotation contre le mur,
- en appréhendant l'espace arrière.

5) Couvrir la plus grande distance possible hors de l'eau lors d'un départ et entrer dans l'eau en étant le moins freiné possible. (Trajectoire d'envol ascendante, rotation, alignement du corps sur la trajectoire descendante)

Chaque entraîneur vient avec 1 ou 2 nageurs (13 ans et moins).

Prévoir un pique nique.

Amener éventuellement vos caméras.