



ASSOCIATION DE NATATION
BOURASSA - MONTRÉAL

Fiche pédagogique

Jambes de brasse

Principes des jambes de brasse : Pour l'apprentissage nous avons tendance à décrire 3 phases (retour, pousser, fermer) alors que pour des nageurs plus confirmés nous parlerons que des deux phases (pousser et fermer étant inclus dans la même phase). Le retour provoque une flexion des genoux permettant aux pieds d'être ramenés derrière les cuisses. Talons orientés vers les fesses. Phase de poussée (propulsion), mouvement circulaire autour des genoux. Les pieds (en hyperflexion) vont chercher l'appui vers l'extérieur. Dans la continuité de cette prise d'appui, les pieds vont progressivement s'orienter vers l'arrière afin de terminer la poussée par une godille de ceux-ci vers l'extérieur et le bas. Enfin, la phase de fermeture des jambes viendra terminer ce ciseau. Elle correspond à une godille intérieure et vers le haut. Les pieds s'orientent progressivement en position allongée.

Educatifs et Progression des jambes de brasse

- Mouvement à sec hors de l'eau. Assis sur une planche, décomposer le mouvement phase par phase.
- Jambes de brasse sur le dos (avec frite ou planche). Permet la réalisation de l'exercice avec la tête hors de l'eau en ayant une vue générale sur l'enseignant et ses jambes. Permet l'auto correction.
- Jambes de brasse sur le ventre avec planche. Faire le plus long trajet possible sur chaque ciseau. Diminuer le nombre de ciseaux sur une distance donnée.
- Jambes de brasse sur le dos ou sur le ventre sans planche les bras le long des cuisses. Pour lutter contre la dissymétrie, permet d'avoir un repère sensoriel grâce aux talons qui viennent toucher le bout des doigts en même temps.
- Jambes de brasse verticale. Position des bras au choix selon le niveau de difficulté. Tenir un temps donné en position verticale jambes de brasse sans arrêt.

Défauts : Dissymétrie, pieds en extension sur la poussée ou en flexion pendant le retour, pas de retour, inversion du mouvement, jambes écartées en fin de poussée, poussée trop vers le bas ou vers le fond, genoux ramenés sous la poitrine, pas d'accélération du rythme des jambes lors de la poussée.

ANBM



ASSOCIATION DE NATATION
BOURASSA - MONTRÉAL

Fiche pédagogique

Bras de brasse

Principes des bras de brasse : L'action des bras est composée de deux phases : Le retour et la traction. Le retour déterminera la position du corps pour une meilleure glisse. Il se terminera bras tendu, corps gainé et tête rentrée dans les épaules (regard vers le fond). La phase de traction se décompose en mini phases. La prise d'appuis viendra progressivement à la fin de poussée des jambes par une godille extérieure des mains et des avant-bras. Coudes en légères flexions. La godille s'orientera ensuite vers le bas de façon à reproduire un mouvement circulaire, les coudes restent proches de la surface. Enfin pour finir le mouvement et dans la continuité de celui-ci, nous orienterons les bras vers l'intérieur et le haut afin de préparer le retour en limitant les surfaces de freinages.

Progression bras de brasse.

- Afin de visualiser le mouvement, il peut être conseillé de reproduire le trajet des bras à sec. Debout, bras tendus. L'évolution de cette situation pourra se faire dans l'eau assis sur une planche ou frite (attention : régler le problème d'équilibre sur la planche ou la frite).
- Travail en position allongée avec battements. Permet d'optimiser la concentration sur l'action des bras avec une action des jambes plus facile à reproduire.
- Travail avec un pull buoy. Nécessite une bonne maîtrise du gainage, corps projectile contracté. Action des bras, travail de force, les jambes ne faisant aucun mouvement.
- Bras de brasse en associant la respiration et sa coordination. Dès la première godille des bras, la tête commence son action de sortie de l'eau afin de venir placer la respiration juste avant le retour des bras.

Remarque : Dans chacune de ces situations, il est conseillé d'inclure progressivement l'action de la tête (respiration). La phase de glisse étant importante à reproduire, il sera judicieux d'accentuer cette action au moment où les bras sont tendus et la tête entre les épaules.

Défauts : Trajet moteur de bras trop court, doigts écartés ou serrés, bras insuffisamment allongés, traction coudes abaissés, retour des mains trop profond, trajet moteur à la surface ou bras tendus, fréquence trop élevée, trajet moteur trop grand (en arrière des épaules).



Coordination bras / jambes et respiration en brasse

Principes de la coordination et de la respiration : L'action de la tête est faible en brasse. Elle accompagne le mouvement des bras et des épaules juste après l'inspiration. L'inspiration ne sera pas placée dans une action motrice (bras ou jambes). C'est entre la traction et le retour des bras que nous plaçons l'inspiration. Ce moment correspond à la quasi fin du retour des jambes.

En incluant et en synchronisant la respiration à un travail de jambes, puis à un travail de bras, nous n'aurons plus qu'à superposer ces deux situations afin de proposer une situation qui tendra à la coordination synchronisée bras, jambes, respiration.

Progression de la coordination et de la respiration.

- Départ bras et jambes tendus (avec ceinture ou non), réaliser un mouvement de bras complet en terminant bras tendus et serrés puis réaliser un mouvement de jambes complet en terminant toujours tendu et serré. L'enfant va respecter et reproduire l'opération sur une dizaine de mètres. Au bout de quelques répétitions la synchronisation peut s'installer.
- Demander de nager en réalisant 2 mouvements de jambes consécutif bras serrés et tendus puis un mouvement de bras. Placer la respiration d'abord sur des cycles de jambes permettra de se régler juste avant d'enchaîner avec un cycle complet.
- Nager en réalisant un mouvement de bras sans enchaîner avec les jambes puis réaliser un cycle complet (bras, jambes, respiration). Cet éducatif permet de diminuer la difficulté de l'exercice tous les deux cycles. Ainsi il ne réalisera qu'une fois sur deux un cycle entier, plus difficile technique à reproduire.

Remarque : Il se peut que l'enfant rencontre plus de problèmes psychomoteur pour se synchroniser. Alors il faudra multiplier les situations en proposant plusieurs variables lui permettant d'explorer d'autres positions et situations pédagogiques.

Défauts : Bras et jambes en même temps, jambes en retard sur le cycle des bras, inspiration dès le début du trajet moteur des bras, respiration placée à n'importe quel moment dans la nage.