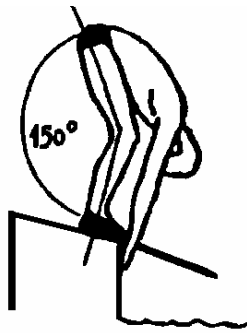


La technique du plongeon



Position sur le plot

Mains : accrochées au coin du plot pour maintenir l'équilibre du corps.

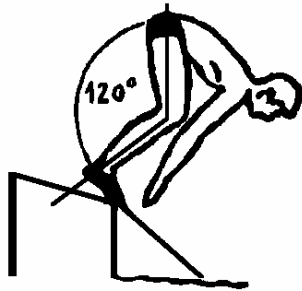
Coudes : en extension

Tête : regard dirigé vers les genoux

Bassin : fermé totalement

Genoux : fléchis à 150°

Chevilles : à 90°



Déséquilibre du train supérieur

Mains : quittent le plot à hauteur des chevilles.

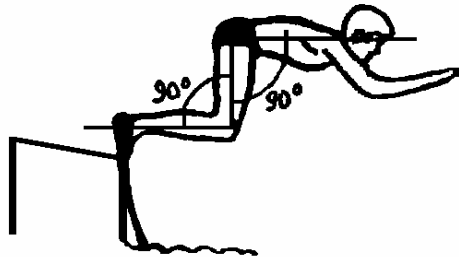
Coudes : en extension

Tête : se relève en extension

Bassin : ouvert à 45 - 50°

Genoux : fléchis à 120°

Chevilles : à 90°



Poussée

Mains : à hauteur du visage, paumes vers l'eau.

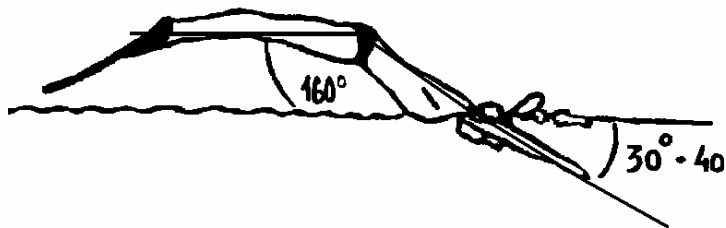
Coudes : fléchis à 120°

Tête : extension presque complète.

Bassin : ouverture à 90°

Genoux : fléchis à 90°

Chevilles : fléchis à 90°



Entrée dans l'eau

Mains : paumes dirigées vers l'eau.

Coudes : en extension totale

Tête : rentrée sous les bras.

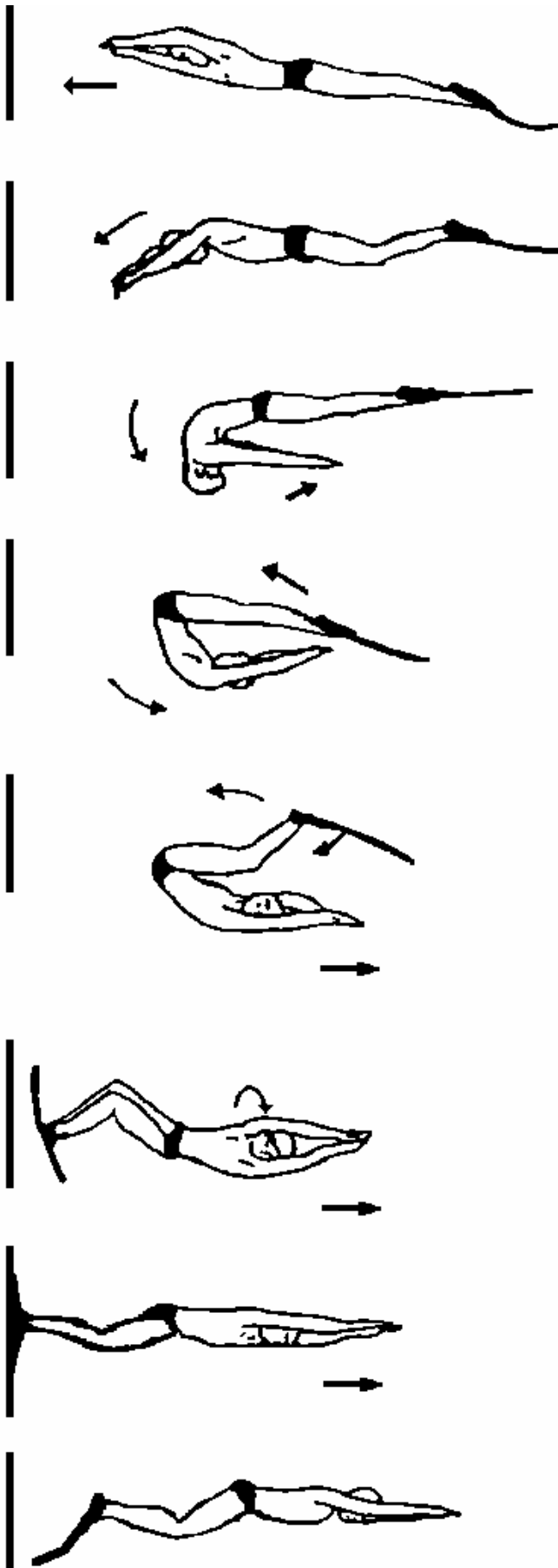
Bassin : ouverture à 180° dès l'entrée dans l'eau.

Genoux : en extension-surplis formant un angle négatif.

Chevilles : en extension.

La position de la palme sur le plot se fera en positionnant la démarcation voileure-chausson sur l'arête du plot. Les mains accrochent le plot pour contenir le déséquilibre provoqué par l'avancement du bassin lors du coup de sifflet long. Les jambes resteront en extension pour garder une mise en tension musculaire de celles-ci permettant une meilleure réaction au signal. La phase d'immersion interviendra rapidement selon un angle de pénétration de 30 à 40°. Le palmeur évitera de rechercher un effet planant avant l'entrée dans l'eau pour garder la palme au point ascendant maximum lors de la première ondulation. De plus, la vitesse du palmeur étant plus grande dans l'eau que hors de l'eau, nous avons intérêt lors de cet effet planant d'envol à rentrer dans l'eau le plus vite possible pour effectuer une reprise de nage la plus efficace possible. J'ai pu constater lors des championnats du monde d'Athènes que pratiquement l'intégralité des nageurs rentraient dans l'eau sous le même angle, avec une trajectoire rectiligne du bassin du plot à la reprise de nage sans élévation de celui-ci au-dessus de l'horizontale ; comme positionné sur une rampe d'accès identique. Les positions de bras et les mouvements des jambes différents selon le style des nageurs n'influençant pas la trajectoire du bassin.

La technique du virage



L'approche du mur

Coudes - bassin - genoux - chevilles en extension
 Tête : entre les bras, le regard dirigé vers le fond
 Placement du nageur sur le T du fond du bassin.
 Dernière inspiration buccale.

Rotation - culbute

Mains : restent solidaires l'une sur l'autre.
 Coudes - bassin - chevilles en extension
 Genoux : en légère flexion 20°
 Tête : placée sous la ligne des épaules.
 Déclenchement de la culbute par une action des bras qui se dirigent vers le fond. Le menton se rapproche de la poitrine.

Mains : elles s'écartent à la largeur des épaules.
 Tête : droite, la nuque est parallèle au mur.
 Coudes - bassin - genoux - chevilles en extension.

Mains : elles se rejoignent, paumes face aux pieds.
 Tête : fléchie, menton poitrine.
 Chevilles en extension.
 Les bras viennent se positionner parallèlement aux cuisses. L'angle formé par les cuisses et le tronc doit être le plus fermé possible pour faciliter la rotation. Il y a une expiration nasale dosée.

Légère flexion des genoux de façon à sortir la palme plus facilement de l'eau.
 Traction et accélération de la rotation par les pieds, on tire les talons vers le mur. Il faut augmenter et orienter la vitesse de rotation pour la transmettre au corps.
 Rotation des pieds afin que la monopalme effectue un quart de tour dans son parcours aérien. Grâce au quart de tour la voilure pénètre dans l'eau par la tranche.

Il faut créer des mises en tension de chaînes musculaires afin de provoquer un renvoi. C'est une phase active d'amortissement avec étirement de toute la chaîne des extenseurs qui résiste (pliométrie) . Il faut éviter la phase d'écrasement sur le mur, l'angle de flexion jambes sur les cuisses doit être supérieur à 100 °.
 Rotation du bassin afin de conserver la position de la monopalme. Le regard est orienté sur le côté du bassin.

Placer le corps en alignement segmentaire pour conserver la vitesse de rotation acquise et la transmettre sous la forme d'un déplacement horizontal. On continue la rotation du bassin. Il y a restitution de l'énergie élastique musculaire des extenseurs en contraction excentrique sous la forme d'énergie mécanique lors de la poussée .

Lors de la poussée au mur, la voilure continue sa rotation. Une fois la poussée terminée le nageur retrouve sa position hydrodynamique et se replace en position ventrale par une demi virle.

Il existe une autre variante du virage culbute qui est moins utilisé. Le nageur effectue la poussée sur le mur avec l'ensemble de la voilure perpendiculaire à la surface de l'eau. Il repart donc sur le dos puis il effectue une vrille complète. L'avantage est la simplification de l'exécution. Les inconvénients sont de deux ordres, le premier étant la perte de repères visuels. Le nageur ne possède que la surface pour se repérer, il aura tendance à piquer vers le fond. Le deuxième inconvénient étant que pour que cette technique soit réellement efficace il faut posséder une très bonne ceinture abdominale pour tirer avantage de la position dorsale.

En immersion scaphandre, le virage est modifié dans la mesure où le nageur doit remonter à la surface environ deux mètres avant le mur afin que la voilure de la palme puisse effectuer sa rotation hors de l'eau. Réglementairement, seule la face doit rester immergée. Pendant la rotation le monopalmé peut tenir sa bouteille de deux manières différentes.

- Soit à une main, dans ce cas la bouteille passe sur le côté et rejoint l'autre main au moment de la poussée sur le mur. C'est le lancé de la bouteille qui accélère la rotation mais le repositionnement de celle-ci sera d'autant plus difficile qu'il faudra le réaliser avec un bras.

- Soit à deux mains, la bouteille est tirée vers l'arrière et placée près du ventre juste avant la rotation par une flexion des avant-bras sur les bras. Le nageur tourne autour de sa bouteille, puis celle-ci est replacée devant par une extension des avant-bras sur les bras au moment de la poussée des pieds sur le mur.