







Exercice	Critères de réalisation des déplacements en Dorsale (D)
<p>D1</p>  <p>1 main sur le mur, 1 main sur 1 frite</p>	<p>Rechercher l'allongement à la surface de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par la bascule de la tête vers l'arrière, • en décollant le menton de la poitrine, • en dirigeant le regard vers le plafond de la piscine, • en fixant les hanches à la surface de l'eau.
<p>D2</p>  <p>1 frite sous les bras</p>	<p>Au choix, propulsion jambes :</p>
<p>D3</p>  <p>1 bras le long du corps, 1 sur le mur</p>	<p>Propulsion crawl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le battement part de la hanche : Ne pas exagérer volontairement la flexion du genou. • Articulations des genoux et des chevilles très souples, pieds tendus. • Genoux sous la surface de l'eau. • Les pieds ne sortent pas complètement de l'eau - légères éclaboussures. • Pieds légèrement orientés vers l'intérieur (les gros orteils se rapprochent).
<p>D4</p>  <p>Bras le long du corps, 1 frite sous la nuque</p>	<p>OU</p> <p>Propulsion brasse : Départ jambes tendues sans excès et collées - pieds allongés.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Plier les genoux pour amener les talons aux fesses, pointes des pieds fléchies et vers l'extérieur. 2- Les jambes s'écartent en poussant les talons vers l'extérieur et loin derrière – Pieds fléchis, plantes toujours vers l'extérieur. 3- Les pieds se resserrent brutalement sous l'action des jambes - les pointes s'allongent pour amplifier le ciseau.
<p>D5</p>  <p>une planche au dessus des genoux</p>	<p>Enchaîner 2 et 3 rapidement.</p>
<p>D6</p>  <p>2 bras le long du corps</p>	