







Exercice	Critères de réalisation des déplacements en Ventral (V)
<p>V1</p>  <p>Jambes brasse contre 1 mur</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>Enchaîner 2 et 3 rapidement.</p>
<p>V2</p>  <p>1 bras sur 1 frite 1 main sur le mur</p>	<p>OU (au choix)</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 légèrement orientés vers l'intérieur (les gros orteils se rapprochent). • Genoux sous la surface de l'eau. • Les pieds ne sortent pas complètement de l'eau - légères éclaboussures. <p>*V4 et V5 : Les bras qui tiennent la planche ou la frite sont tendus.</p>
<p>V3</p>  <p>1 frite sous les bras</p>	<p>Respiration frontale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expiration longue et continue, visage immergé. - Inspiration frontale, brève, menton à la surface de l'eau. - Tendre vers une seule inspiration.
<p>V4</p>  <p>2 bras tendus sur 1 planche</p>	<p>Respiration frontale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expiration longue et continue, visage immergé. - Inspiration frontale, brève, menton à la surface de l'eau. - Tendre vers une seule inspiration.
<p>V5</p>  <p>Bras tendus mains sur 1 frite</p>	<p>Déplacement brasse ou crawl ou nage hybride.</p> <p>Si crawl : Tendre vers une respiration latérale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspiration brève et latérale, oreille sur l'épaule, joue dans l'eau. - Regard à l'horizontal. Expiration progressive visage immergé
<p>V6</p>  <p>Déplacement ventral sans matériel</p>	<p>Traction crawl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trajet aquatique, bras fléchi à 90°, main sous le ventre puis extension du bras vers l'arrière avec sortie de la main vers la cuisse. - Retour aérien bras légèrement fléchi. <p>Traction brasse - Bras tendus vers l'avant, collés contre les oreilles, paumes de main à l'horizontale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bras s'écartent largement, paumes vers l'extérieur, doigts serrés, pour former un angle de 45° avec le corps. • Retour des bras au niveau du thorax. La bouche sort de l'eau, pour inspirer rapidement.