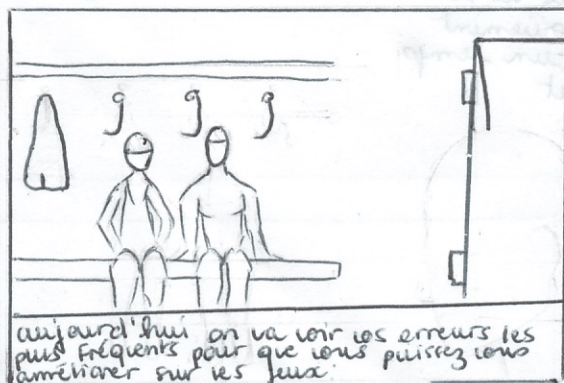


# SPLASH DANS LES J. EAU

PREPARATION  
DES J.O  
POUR  
Laura & Justin



TITAN CLUB  
Bon nager on verra ce qu'on doit régler après vos performances

Pour certains vous n'arrivez pas à placer correctement votre main elle doit être perpendiculaire et donc arriver le plus rapidement!

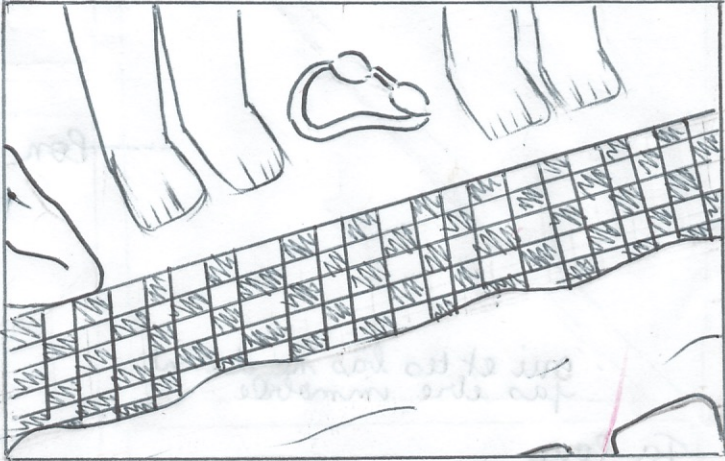
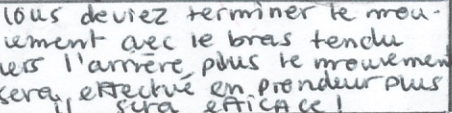


ce mouvement n'est pas suffisamment ample. Il faut aller chercher l'appui loin devant vous!

EN PLUS vous n'utilisez pas assez votre bras AVANT. vous FLECHISSEZ le poignet donc ça réduit la taille de la surface avec laquelle vous vous propulsez, vous perdez de l'efficacité.



vous devez terminer le mouvement avec le bras tendu vers l'arrière plus le mouvement sera effectué en profondeur plus il sera efficace!

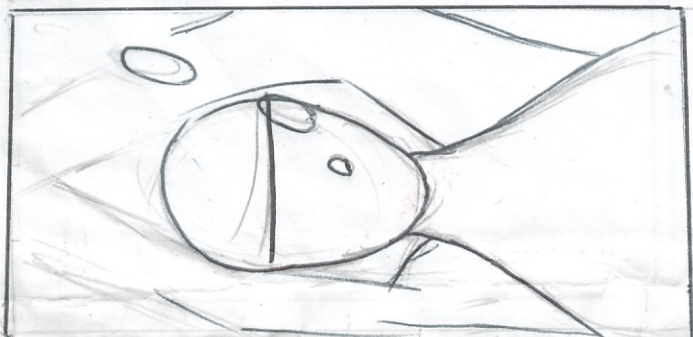


AH VOILA, C'EST MIEUX !  
Laura tu peux venir?  
Oui pas de soucis



la continuité des actions motrices ne signifie pas que tu dois précipiter tes mouvements.  
le mouvement doit toujours être effectué en accélération PROGRESSIVE!

ah donc je dois commencer lentement puis accélérer le mouvement au fur et à mesure c'est ça  
exactement! Tu as tout compris essaie maintenant



C'EST BIEN CONTINUE COMME ÇA TU AURAS LA MEDAILLE!