

POSITIONS ET DEPLACEMENTS SUR LE DOS

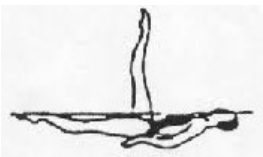


POSITION ALLONGEE SUR LE DOS : corps en extension, de la tête aux pieds à la surface de l'eau.

- **GODILLE PIEDS** : Les pieds dans la direction du déplacement, mains sous les fesses. Les poignets sont cassés vers l'intérieur et font des ronds vers l'intérieur pour avancer. Les doigts sont toujours serrés et le haut des bras (de l'épaule au coude) ne bouge pas.
- **GODILLE TETE** : La tête dans la direction du déplacement, mains sous les fesses. Les poignets sont cassés vers l'extérieur (pingouin) et font des demi-cercles pour avancer : paumes des mains se rejoignent vers l'intérieur, doigts des mains s'écartent vers l'extérieur. Les doigts sont toujours serrés et le haut des bras (de l'épaule au coude) ne bouge pas.
- **TORPILLE PIEDS** : Les pieds dans la direction du déplacement, bras au dessus de la tête. Les appuies sont les mêmes que la godille tête. Les doigts sont toujours serrés et le haut des bras (de l'épaule au coude) ne bouge pas.
- **TORPILLE TETE** : les pieds dans la direction du déplacement, bras au dessus de la tête. Les appuies sont les mêmes que pour la godille pieds. Les doigts sont toujours serrés et le haut des bras (de l'épaule au coude) ne bouge pas.

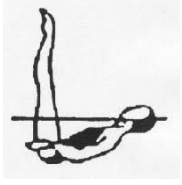


VOILIER : position allongée sur le dos, une jambe reste tendue à la surface, tandis que l'autre jambe se plie. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface de l'eau.



BALLET LEG : position allongée sur le dos, une jambe reste tendue à la surface, tandis que l'autre jambe se tend pour être perpendiculaire à la surface de l'eau. Cette position peut débiter par la position voilier.

FLAMENCO DE SURFACE : position ballet leg, la jambe tendue à la surface se plie contre la poitrine. Lors du déplacement de la jambe pliée, le pied et le genou doivent rester à la surface de l'eau. Les 2 genoux ne doivent pas se toucher.

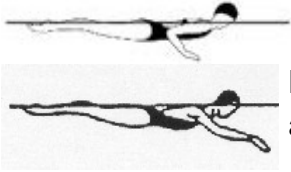


DOUBLE LEG DE SURFACE : position flamenco, la jambe tendue reste fixe tandis que la jambe pliée se tend, collée à l'autre. Les jambes sont perpendiculaires à la surface de l'eau.



TONNEAU : du genou aux pieds, à la surface de l'eau. Les cuisses sont perpendiculaires à la surface de l'eau.

POSITIONS ET DEPLACEMENTS SUR LE VENTRE



POSITION ALLONGEE SUR LE VENTRE : corps en extension, de la tête aux pieds à la surface de l'eau.

- **CANOE** : La tête dans la direction du déplacement, les bras sous le ventre.
Les poignets sont cassés vers l'extérieur (pingouin) et font des demi-cercles pour avancer : paumes des mains se rejoignent vers l'intérieur, doigts des mains s'écartent vers l'extérieur. Mêmes appuis que la godille tête.
Les doigts sont toujours serrés et le haut des bras (de l'épaule au coude) ne bouge pas.
- **MOULIN** : La tête dans la direction du déplacement, les bras au dessus de la tête, sous l'eau.
Les poignets sont cassés vers l'extérieur et font des cercles, des bras tendues jusqu'à la tête, un bras après l'autre.
Les doigts sont toujours serrés et le haut des bras (de l'épaule au coude) ne bouge pas.

POSITIONS DE TRANSITIONS



CARPE AVANT : dos plat et bras au dessus de la tête, perpendiculaire à la surface de l'eau. Des fesses aux pieds, à la surface de l'eau.



CARPE ARRIERE : Les jambes sont perpendiculaires à la surface de l'eau, avec les pieds sous la surface de l'eau. Le dos plat, le corps se ferme entre 45° ou moins.



GROUPE : dos rond et tête rentrée, les fesses à la surface de l'eau. Du genou aux pieds, perpendiculaire à la surface de l'eau

POSITIONS VERTICALE

Pour les positions verticales, l'appui est le coupe-coupe.



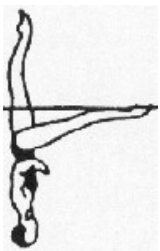
VERTICALE : de la tête aux pieds, le corps est perpendiculaire à la surface de l'eau.



BARRACUDA : position verticale, sortir le plus haut possible en faisant un appui « balloon » (les deux bras au dessus de la tête).

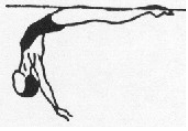


VERTICALE JAMBE PLIEE : position verticale, avec une jambe qui se plie. La pointe de pied de la jambe pliée se positionne dans le creux intérieur haut du genou.



QUEUE DE POISSON : position verticale, avec une jambe tendue à la surface de l'eau. Le pied doit être visible à la surface de l'eau.

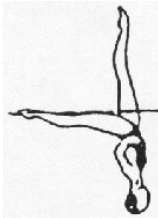
POSITIONS CAMBREES



CAMBRE : des hanches aux pieds, à la surface de l'eau. Le dos est perpendiculaire à la surface de l'eau.



CAMBRE JAMBE PLIEE : position cambré, une jambe se plie. La cuisse de cette jambe est perpendiculaire à la surface de l'eau, tout comme le dos.



CHATEAU : position cambré, une jambe se tend à la verticale, et donc perpendiculaire à la surface de l'eau.



GRAND-ECART : dos perpendiculaire à la surface de l'eau, les jambes sont tendues sur la surface de l'eau.