

Critère d'appréciation *DOS*

Mouvements clefs	+	-	description de la faute
extension complète du corps en position horizontale avec la tête posée sur l'eau (comme sur un coussin)			
respiration libre mais avec un rythme			
propulsion par les pieds de bas en haut, pieds tournés vers l'intérieur			
mvt des bras et des mains vers l'extérieur, l'intérieur et le fond du bassin, les coudes orientés vers l'avant			

Forme clefs	+	+/-	-	description de la faute
retour des bras aériens, décontractés, verticale dans l'axe du corps en élevant l'épaule				
appui profond par le petit doigt, dans l'axe de l'épaule				
les épaules pivotent mais la tête reste dans l'axe (roulis)				
en traction, coude profond				
poussée vers le fonds du bassin avec contact "pouce-cuisse en fin de mvt.				
continuité du mvt. des bras (le moulin ne s'arrête jamais)				
bt. des jambes: alternatif et sous l'eau dirigé par les hanches				
les genoux ne sortent pas de l'eau, les pointes de pieds sortent à peine en position haute				

REMARQUES:

Nom:

Prénom:

JLC 03

Critère d'appréciation *CRAWL*

Mouvements clefs	+	-	description de la faute
extension complète de l'ensemble du corps avec conduite efficace de la tête			
expiration active et inspiration sur le côté			
mvt. de propulsion vers le bas, les pieds tournés vers l'intérieur			
mvt. des bras et des mains vers l'intérieur puis vers l'extérieur, les coudes orientés vers l'avant			

Forme clefs	+	+/-	-	description de la faute
retour des bras aériens, décontractés, coude haut				
entrée de la main dans l'axe du corps par le pouce et extension du bras				
"roulis" du corps adapté, tête fixe dans le prolongement du corps, regard vers l'avant				
traction vers le bas et sous le corps				
poussée explosive vers l'arrière, contact main-cuisse				
continuité du mvt. des bras, éviter la pause main-cuisse				
btt. des jambes alternatif et sous l'eau dirigé par les hanches				
respirer sur le côté sans relever la tête en fin de poussée, début de retour				

REMARQUES:

Nom:

Prénom:

Critère d'appréciation *BRASSE*

Mouvements clefs	+	-	description de la faute
mvt. de l'ensemble du corps avec conduite efficace de la tête			
expiration active et inspiration vers l'avant			
mvt. de propulsion : s'appuyer sur l'eau les pieds tournés vers l'extérieur			
mvt. des bras et des mains vers l'extérieur puis vers l'intérieur jusqu'à hauteur d'épaule, les coudes orientés vers l'avant			

Formes clefs	+	+/-	-	description de la faute
retour des bras: effacés sous la poitrine et position neutre des mains				
prise d'eau en extension dans le prolongement de l'axe du corps				
amplitude du mvt. en traction env. 2x la largeur des épaules				
retour des jambes dans le prolongement du corps, talons-fesses				
amplitude du mvt. circulaire, mvt. de fermeture très dynamique				
coordination bras-jambes				
véritable " wave-action " fluidité du mvt.				

REMARQUES:

Nom:

Prénom:

JLC 03

Critère d'appréciation *DAUPHIN*

Mouvements clefs	+	-	description de la faute
mvt. de l'ensemble du corps avec conduite efficace de la tête			
expiration active et inspiration vers l'avant			
mvt. de propulsion : s'appuyer sur l'eau les pieds tournés vers l'intérieur			
mvt. des bras et des mains vers l'extérieur puis vers l'intérieur et finalement vers l'extérieur, les coudes orientés vers l'avant			

Formes clefs	+	+/-	-	description de la faute
retour des bras: décontractés, larges et les coudes hauts				
appui: bras en extension dans le prolongement de l'axe du corps				
mvt. d'ondulation de tout le corps dirigé par la tête				
la tête rentre sous l'eau avant le retour des bras				
phase de poussée explosive jusqu'à l'extension vers l'extérieur				
coordination bras-jambes, deux btt. pour un cycle de bras				
btt.: 1 fort, 1 faible dirigée par les hanches et simultanés.				

REMARQUES:

Nom:

Prénom:

JLC 03