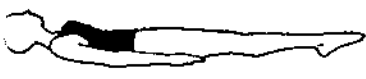
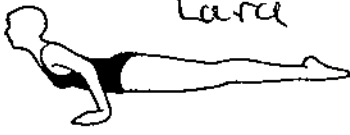




TRAVAIL DES 1-2-3 MARSOUINS

<u>POSITIONS</u>	<u>DEPLACEMENTS ADAPTES</u>	<u>FIGURES OBJECTIFS</u>
<p><u>DORSALE</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Malika</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Simple tête 1 ✓ - Simple pieds ✓ - Torpille dorsale par les pieds ② ✓ - Torpille envers dorsale ③ ✓ - Voilier alternatif par la tête par les pieds - Voilier tenu par la tête pied 0 - pied 6. par les pieds. " " - Ballet leg alternatif tête pieds - Ballet leg tenu tête pieds 	<p>Périlleux arrière groupé ①</p> <p>Voilier alternatif ②</p> <p>Ballet leg alternatif ③</p>
<p><u>VENTRALE</u> ②</p> <p style="text-align: center;"><i>Lara</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Canoë tête dans l'eau ✓ - Canoë tête dehors - Torpille envers ventrale ✓ - Torpille ventrale par les pieds ✓ 	<p>Position statique ventrale ②</p>
<p><u>CARPE</u> ③</p> <p style="text-align: center;"><i>Melina</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Canoë les 2 façons - Torpille envers ventrale 2 façons 	<p>Position carpé 10' ③</p>
<p><u>GROUPE</u> (front s/genoux)</p> <p style="text-align: center;"><i>cinie</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tonneau Avant Arrière - Groupé Avant Arrière - Tonneau → Groupé → Tonneau avant - Tonneau → Groupé → Tonneau arrière 	<p>Position groupé dégroupé ①</p> <p>Périlleux arrière groupé ①</p>
<p><u>DERIVATIVES</u></p> <p>Inventer des enchaînements</p>	<p><u>EXEMPLES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ① Simple tête - tonneau 1/2 tour - simple pieds ② Simple pieds - tonneau - groupé - 1/2 tour bascule tenir 5' - carpé - ventrale ③ Dorsale - tonneau - ballet leg - groupé arrière - poussée rétro ④ - Canoë - torpille envers - départ de carpe ⑤ - canoë - torpille envers - carpé - groupé 1/2 tour - carpé - torpille ventrale. 	

NB. Les chiffres entourés dans les tableaux de travail, correspondent aux difficultés rencontrées au N° de marsouin s'y référant.

1) LA POSITION GROUPEE

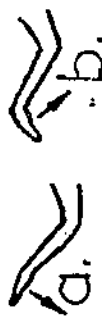
1) Prendre la position dorsale - Corps en extension - la Cadille s'effectue les mains plates



2) La position intermédiaire appelée "CUVE" Les jambes sont ramenées vers la poitrine tout en restant à la surface de l'eau. Dans cette position les cuisses sont perpendiculaires à la surface de l'eau Pour travailler les appuis des mains on peut effectuer des déplacements



a) déplacement "Cuve" par la tête
b) déplacement "Cuve" par les pieds
c) 1 tour sur place soit à droite ou à gauche



3) Le mouvement des jambes se poursuit vers la tête jusqu'au blocage des cuisses sur la poitrine L'APPUI très soutenu des mains est nécessaire pour maintenir les fesses sous les talons



4) Dès que le corps est bien Groupé - La tête (niveau du Front) vient se placer près des genoux .



Dans la position "GROUPEE SERREE" on peut effectuer des déplacements pour travailler les APPUIS des mains



5) Déplacement Groupé par la Tête



6) Déplacement Groupé par les pieds

EXERCICES AU SOL

Les exercices sont à répéter pendant les séances de Gymnastique

A) Position Dorsale Le corps en extension - Ventre rentré muscles fessiers serrés - Pieds en extension - Cou étiré Tête dans l'axe du corps .



B) Prendre la position "CUVE" Maintenir l'équilibre fessier dans cette position



C) POSITION GROUPEE Ramener les jambes vers la poitrine - pieds en extension



D) Serrer les cuisses sur la poitrine en pressant avec les bras - Amener la tête dans les genoux !



E) maintenir la position groupée en libérant les bras

