

# Le départ en Dos

Position de départ entre l'ordre "à vos marques" et l'ordre final de départ (sifflet, sonnerie, pistolet, ...).  
Les pieds ne sortent pas de l'eau, les orteils sont juste sous la surface, entièrement sur la paroi verticale.

Les bras sont pliés et permettent la montée du corps.  
*Ne pas trop se crispier, ce qui surchargerai les muscles.*  
*Se préparer mentalement et physiquement à la forte poussée des jambes.*  
Les poignées sont tenues horizontalement ou verticalement suivant leur type.  
Les genoux sont entre les bras, contre la poitrine.



L'ordre final de départ vient d'être donné.  
*Le temps de réaction doit être le plus court possible.*  
*Lâcher des mains en 0.35 à 0.50 secondes.*  
Les mains se relâchent, les jambes se déplient en poussant très fort sur le mur.  
Les pieds ont besoin à cet instant d'un maximum d'accroche sur le mur.  
*Le tonus de la poussée des jambes doit être puissant mais court.*  
La tête part en arrière pour aider au décolllement du corps.  
*Les épaules peuvent accompagner la tête vers l'arrière, pour accélérer la vitesse d'arrivée des bras.*



Fin de poussée des jambes, qui sont totalement dépliées.  
Les bras, via un mouvement sur le côté, vers le haut ou intermédiaire, passent au dessus de la tête.  
*Angle du corps du nageur diagonal à la surface de l'eau.*  
Phase la plus haute du départ. On note la cambrure donnée au nageur afin d'initier le "plongeon" dorsal.



Retombée dans l'eau. Phase descendante du plongeon.  
Les bras sont allongés plus haut que la tête, les mains entrent dans l'eau.  
*Gardez les épaules hautes durant la phase de vol.*  
La cambrure est prononcée à son maximum: notez que seuls les pieds et les mains sont dans l'eau.

*Essayer de penser à sortir complètement les pieds de l'eau.*  
Les fesses sont elles au plus haut du corps.  
La tête est droite, et ne cherche pas à se relever exagérément vers l'arrière.  
*Gardez la tête entre les bras.*  
La profondeur de la coulée dépend des éléments de cette phase.



Retombée du corps dans l'eau, début de la phase de coulée aquatique.  
*La vitesse d'entrée dans l'eau doit être maintenue la plus élevée possible.*  
Expulsion d'air durant toute la coulée, principalement par le nez.  
Les bras sont bien tendus devant la tête droite.  
la cambrure a disparu, le haut du dos est légèrement bombé.  
Les jambes amorcent le premier mouvement d'ondulation.  
L'ensemble de corps concoure à cette ondulation.



Suite de la coulée aquatique.  
Continuation de l'expulsion.  
Premier fouetté de l'ondulation des jambes effectué.  
On pourra effectuer ainsi plusieurs ondulation, à profondeur quasi-constante.  
*Maintenir une vitesse durant la coulée (ondulations toniques et rythmées).*  
*Gardez la tête entre les bras durant les ondulations.*  
*Attention: distance maxi de la coulée en dos = 15 mètres (règle FINA).*



Début de la remontée vers la surface.  
*Effectuer une remontée linéaire et progressive du corps.*  
Le bras droit a déjà effectué une traction / poussée.  
*Au niveau des jambes, enchaîner la dernière ondulation avec les premiers battements.*  
Le bras gauche est en position, la main gauche a effectuée sa prise d'appui.



Coulée aquatique terminée.  
La nage de surface débute, les cycles de bras ainsi que les battements sont enclenchés.



Nage complète après le départ.  
Le dos nécessite une cadence forte: doit être "lancée" dès les premiers mètres à la surface.  
Bien synchroniser la respiration sur les mouvements des bras.

