

Le virage en Dos

A quelques mètres de l'arrivée sur le mur.
Le nageur surveille son approche grâce aux fagnons transversaux.
Préparation de la phase de rotation du corps pour passer en ventral.



Passage en ventral, dans la fluidité d'un mouvement de bras.
Appréciation de la distance exacte restante avant le mur (affinage).
L'épaule du bras "rotateur" a effectué un mouvement d'enfoncement,
Tandis que l'épaule opposée s'est soulevée.
Arrêt très temporaire des battements durant la vrille.



Fin de la phase d'arrivée sur le mur.
Comme en crawl, plusieurs techniques sont possibles (ventral à plat, sur le côté, roulade sur épaule, etc...)
Ici le nageur prépare une culbute en ventral à plat, et synchronise donc ses deux bras en fin de poussée.



Initiation du mouvement rotatif par la tête, renforcé par une ondulation.
Les bras et les mains aident à la rotation et à la stabilité du mouvement.
La rotation doit être la plus rapide possible pour éviter l'enfoncement.
Expirer en permanence par le nez.



La rotation du corps est interrompue lorsque le nageur est sur le dos.
Les bras sont déjà positionnés au dessus de la tête, plus en avant.
On déplie les jambes pour préparer la poussée sur le mur.

Les jambes touchent le mur simultanément.



Poussée puissante sur le mur, à bonne hauteur (distance par rapport à la surface).
Le haut du corps définit l'inclinaison initiale de la poussée, et donc la durée de la coulée aquatique.
Tête entre les bras. Poussée tonique et courte.



Coulée aquatique, avec ondulations permises.
Remontée progressive et linéaire vers la surface. 15 mètres maximum en coulée.
Veiller à ne pas perdre trop de vitesse durant la coulée.

