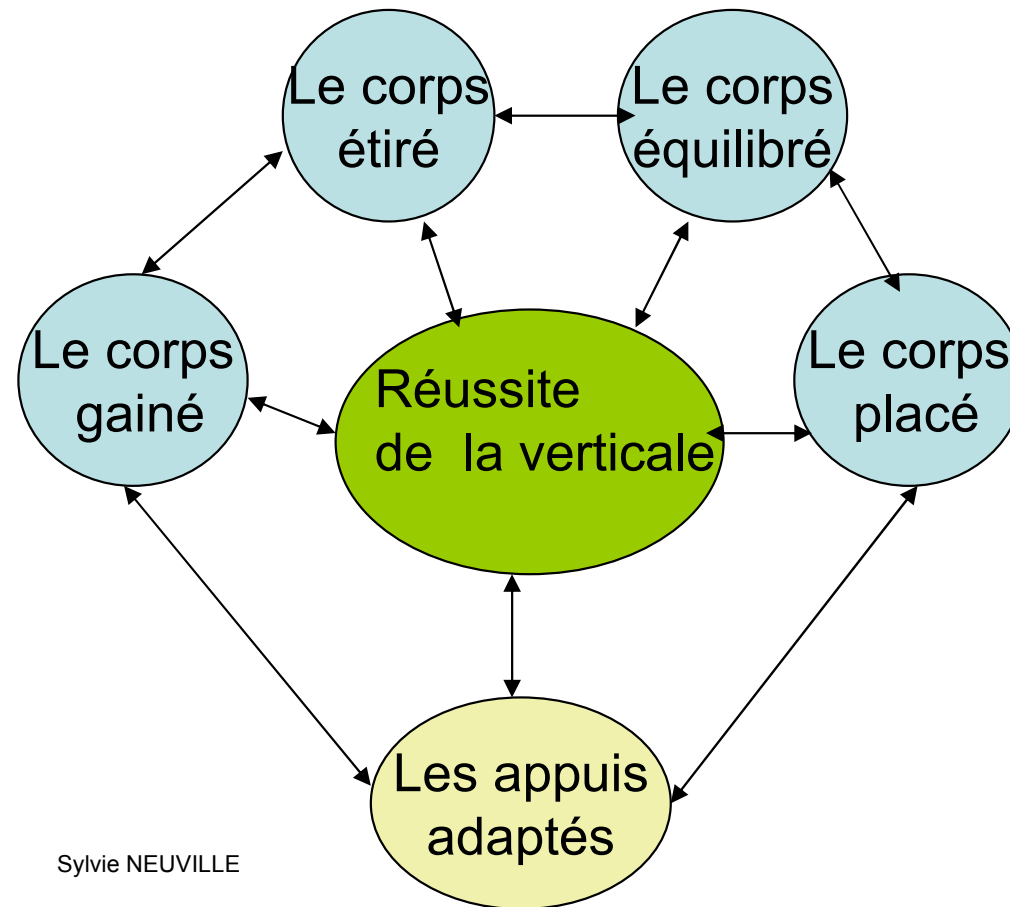


# **Les clefs de la verticalité**

# Les 5 conditions de réussite



- La position verticale est un tout. Sa réussite n'est pas le fruit du hasard mais le résultat d'une combinaison harmonieuse du corps et des appuis dans l'espace aquatique.

- **Condition de réussite n°1** :

Le corps placé : la nageuse devra être capable d'aligner tous les segments de son corps.

Une éducation corporelle devra être réalisée sur les différentes articulations et une attention particulière sur la tête, le haut du dos, le bas du dos, les hanches, les genoux et les chevilles.

- **Condition de réussite n°2** :

Le corps équilibré perpendiculaire à la surface.

Exercices d'équilibre et utilisation de la méthode de Maria Maximova.

- **Condition de réussite n°3** :

- Le corps est étiré, en extension.

Exercices d'auto grandissement avec travail des « directions » et de la « repousse » du fond du bassin par la tête.

« Barre » d'auto grandissement : verticale au mur, travail en opposition tête et pieds. Poussées en verticale simple avec le « planté » de la tête.

- **Condition de réussite n°4** :

Le corps gainé. Le corps doit être suffisamment solide pour garder la placement.

Un renforcement musculaire adapté à l'âge de la nageuse est entrepris (exercices au sol).

Des exercices de gainage spécifiques sont réalisés en situation de verticalité.

- **Condition de réussite n°5:**

Les appuis adaptés à la position verticale (verticale simple, verticale jambe pliée,...) en coupe-coupe.

Travail sur l'efficacité du coupe-coupe, appuis en rapport avec le centre de gravité, rythme, maintien du poignet, glisse de l'appui sur un plan horizontal.

Travail de renforcement musculaire des membres supérieurs au sol. Travail de l'endurance de force avec « barre » de verticale.