

FICHE D'AIGUILLAGE NATATION

PROBLEME RENCONTRÉ	W	N°	TITRE
Pour ceux qui ne sont pas à plat sur l'eau	E	1	Pré-requis torpille
Pour ceux qui ne sont pas à plat sur l'eau	E	2	La torpille
Pour ceux qui ne sont pas à plat sur l'eau + Pour ceux qui inspirent en relevant la tête devant	E	3	La planche sauteuse
Pour ceux qui manquent de gainage	E+P	4	Jambe croisées
Pour ceux qui n'utilisent pas les mains et/ou ne les orientent pas vers l'arrière	P	5	Crawl contraste (mains)
Pour ceux qui ont une flexion du genou trop marquée	E	6	Battement ventral/dorsal
Pour ceux qui n'ont pas assez les pieds vers l'intérieur	E	7	Touche-Touche
Pour ceux qui ne battent pas efficacement des jambes	E	8	Le battement de jambe 5/5
Pour ceux dont le fouetté du pied n'est pas assez marqué	E	9	Zoomer (petites palmes)
Pour ceux dont le battement ne part pas de la hanche	E	10	Ondulations
Pour ceux qui ne nagent pas à plat	E+P	11	L'apnéiste 6CB
Pour ceux qui n'orientent pas les bras vers l'arrière	P	12	Crawl contraste (bras)
Pour ceux qui n'orientent pas les bras et/ou les mains efficacement vers l'arrière	P	13	Crawl analytique
Pour ceux qui "piochent" devant la tête + pour ceux qui ne font pas des mouvements de crawl complets	P	14	Rattrapé max
Pour ceux qui inspirent en relevant la tête devant	P+R	15	Crawl à un seul bras + PB
Pour ceux qui inspirent en relevant la tête devant	P+R	16	Crawl à un bras
Pour ceux qui inspirent en relevant la tête devant + Pour ceux qui ont des mouvements de crawl incomplet	P+R	17	Crawl à un bras + main cuisse
Pour ceux qui rentrent dans l'eau avec la main trop à droite ou trop à gauche	P+E	18	Planche entre les cuisses
Pour ceux qui nagent bras tendus sans relâchement OU ceux qui ne ramène pas les bras dans l'axe	P+E	19	Le ZIP
Pour ceux qui nagent avec les bras en dehors de l'axe (sens de déplacement)	E+P	20	Bras tendus
Pour ceux qui nagent bras tendus sans relâchement OU ceux qui ne ramène pas les bras dans l'axe	P	21	Fesse/Epaule/tête
Pour ceux qui nagent bras tendus sans relâchement OU ceux qui ne ramène pas les bras dans l'axe	P	22	Coudes hauts
Pour ceux qui "frappent" l'eau avec la main	P	23	L'aller-retour
Pour ceux qui ne nagent pas à plat + Pour ceux qui inspirent en relevant la tête devant	E+P	24	Pile ou face
Pour ceux qui inspirent sur plus d'un CB ou qui inspirent trop souvent	R	25	Inspiration tous les 5 CB
Pour ceux qui inspirent sur plus d'un CB ou qui inspirent trop souvent	R	26	Inspiration à droite et à gauche
Pour ceux qui n'orientent pas leurs mains vers l'arrière ET/OU ceux qui n'accélèrent pas leur CB ET/OU ceux qui ne vident pas complètement leurs poumons avant d'inspirer	R+P	27	Le jet d'eau
Pour ceux qui inspirent sans tourner la tête sur le côté	R+P	28	Les duettistes
Pour ceux qui manquent de gainage + Pour ceux qui inspirent en relevant la tête devant	E+P+R	29	La chenille
Pour ceux qui ne font pas de mouvements de bras complet ou qui "piochent" devant	P+E+R	30	Un de moins
Pour ceux qui veulent tester l'efficacité de leur travail	P+E+R	31	Minis-sprints
Pour ceux qui ne savent pas plonger	E	32	Le plongeon
Pour ceux qui savent déjà glisser après une poussée sur le mur	E+P	33	Reprise de nage