

<http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article13>



Inclinaison

- Un Non Nageur -

Date de mise en ligne : vendredi 1er avril 2016

Copyright © Savoir Nager - Tous droits réservés

Inclinaison

L'enseignant va apprécier ici les difficultés d'équilibration que rencontre le nageur.

Degrés

En position dorsale

- ▶ [L'élève se place en position dorsale à 9h00 et encore](#)
- ▶ [Position dorsale oblique à 10h00](#)

- ▶ [Position debout à 12h00 en reculant](#) ou [déplacement debout vers l'avant](#) ou [encore en brasse](#)

En position ventrale

- ▶ [Position oblique regard vers l'avant à 2h00 type crawl polo](#) ou [encore](#)
- ▶ [Position à plat, regard vers le fond à 3h00 type "apnéiste" sans reprise d'appuis](#)
- ▶ ["L'apnéiste" avec une reprise d'appui solide, une alternance 12h00/3h00](#)
- ▶ [Le nageur recherche l'alignement. L'élève élabore une stratégie d'alignement tête puis jambe puis bras](#)
- ▶ [Parfois une immersion excessive des épaules, 3h00/4h00 les fesses sortent de l'eau](#)
- ▶ [Le nageur est profilé](#)