

Rapport de course 28-10-2018 Mons

Nageurs : Rosalie	
100 Dos	<ul style="list-style-type: none"> - Bon départ - Démarrage timide - Tempo bras insuffisant - Jambes reste trop sous l'eau - Virage bon timing mais pas très réactive sur le retour - Roulis des épaules insuffisant crée un blocage articulaire et donc musculaire → vitesse -
100 Brasse	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes manque conséquent de force dans le ciseau empêchant Rosalie de décoller, les Bras ne pouvant compenser - Retour de Bras trop lent - Placement des Bras avant la tête
50 Brasse	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration du retour de bras grâce au feed-back d'avant course, mais jambes de nouveau trop faible - Plongéons : manque réactivité
Nageur : Victoria	
100m Dos	<ul style="list-style-type: none"> - Très surpris des virages , la pression semble porter Victoria - Les jambes restent assez basses - Tempo Bras pas assez soutenu surtout au 50m – 75 m
Nageur : Cassandra	
100 Dos	<ul style="list-style-type: none"> - Attention au départ car départ sous l'eau - Manque de constante un 1^{er} 25m bien démarrés - Virage assez bien exécuter, mais manque de réactions après virage - 25 dernier m très bonne cadence → trop de réserve !!!
50 Pap	<ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} expérience → sous les conseils, d'avance course - A changer profondeur - Travail des ondulations et impulsivité - Hauteur de tête - Orientation du regard trop ver le haut
50 Brasse	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes trop faibles, les Bras subissent tous le travail - Manque de réactivité Bras - Virage pas assez de niaques à travailler
Nageurs : Olivia	
100 Dos	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration significative du rythme belle progression - Virage : perte d'environ 2 à 3 sec / virage → regarde à gauche et part à droite - Jambes sous l'eau - Tempo à maintenir sur 100 m

50 Pap	<ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} expérience → sous les conseils, d'avance course - A changer profondeur de corps - Travail des ondulations et impulsivité - Hauteur de tête - Orientation du regard trop ver le haut - Travail de souplesse articulaire Tête et Épaule - Force importantes des Bras à conjuguer avec ondulation seraient top
Nageurs : Mathis	
100 Crawl	<ul style="list-style-type: none"> - Puissance des jambes importantes bonne, mais pas d'équation avec les Bras - Les bras vont vites, bon tempo, mais surfate l'eau - Super départ - Virage améliorer pour un retour plus explosif
Nageur : Thiméo	
100 Crawl	<ul style="list-style-type: none"> - Dès le départ moral dans les chaussettes avant de faire le 100m → un doute s'est installé ce jour → trop d'attente ou déçus du 100 pap - Départ starting pas très engageant - Nage dans la semoule on sent qu' il à du mal Fin de course me dis qu'il avait du mal à respirer « Épuisé – fatigué » - Travail sur des sprints plus long pour maintenir une vitesse pointe plus longue
Nageur : Adelin	
100 Crawl	<ul style="list-style-type: none"> - Très bonne sensation même à l'entraînement on sent qu'il y prend gout - Amélioration du temps - Départ reste écraser et sortie de l'eau un peu courte - Placement des Bras mieux adapter, mais peu encore améliorer l'allongement - Tempo est bon, mais pas d'adéquation Jambes Bras
Nageur : David	
100 Crawl	<ul style="list-style-type: none"> - S'est enfin éveillé → maman présente ? - Amélioration du temps → bon pour la morale - Bonne maintenance du corps en amélioration - Attention rebondie dans l'eau - Coulée pas assez importante au départ

Nageur : Lucile	
200 4/N	<ul style="list-style-type: none"> - Beau défi malgré pas beaucoup motivé sur cette distance - Belle attitude générale - 50 Pap ondulation pas assez percutante → les bras prennent tout <ul style="list-style-type: none"> o Placement de la tête trop rigide - 50 Dos virage dans les chaussettes, mais bon maintenue du rythme <ul style="list-style-type: none"> o Battement sous l'eau o Virage dos brasse très mauvais à travailler perte d'au moins 3 sec - 50 Brasses grosse difficulté à prendre l'eau et temps d'arrêt des bras poitrine <ul style="list-style-type: none"> o Mvt de la tête trop présent et inefficace - 50 Crawl bonne repris du rythme et fini bien
50 Pap	<ul style="list-style-type: none"> - 50 Pap ondulation pas assez percutante → les bras prennent tout <ul style="list-style-type: none"> o Placement de la tête trop rigide et trop vers l'avant o Bras trop serrés
100 Brasse	<ul style="list-style-type: none"> - 50 Brasse grosse difficulté à prendre l'eau et temps d'arrêt des bras poitrine <ul style="list-style-type: none"> o Mvt de la tête trop présent et sert à rien - Jambes inefficaces pas de réactivité → les bras ne peuvent compenser - Placement des Bras avant la tête
Nageur : Angel	
100 dos	<ul style="list-style-type: none"> - Rythme pas assez soutenu → tempo - Virage retour de poussée inefficace -
100 Brasse	-
Nageur : Mehdi	
100 Pap	<ul style="list-style-type: none"> - Épaule trop bloquée - Impulsion jambes ondulations insuffisantes - Placement de la tête pas assez rentrée trop vers l'avant -
50 Crawl	
100 Crawl	
Nageur Anaëlle	
100 Dos	<ul style="list-style-type: none"> - Bonne 1^{er} prestation compte tenu du stress - Jambes sous l'eau

	<ul style="list-style-type: none">- Virage action – pas de réaction- Attention au mvt de Bras trop vers l'intérieure au retour aérien
100 Brasse	<ul style="list-style-type: none">- Bonne 1^{er} prestation compte tenu du stress- Tête trop figée- Gx pas assez rentré- Virage a travailler
50 Brasse	<ul style="list-style-type: none">- Bonne 1^{er} prestation compte tenu du stress- Tête trop figée- Gx pas assez rentré
Nageur Nahla	
100 Dos	<ul style="list-style-type: none">- Beau virage Dos, mais placement des Bras le long du corps- Travailler Jambes et rythme des bras pour plus de vitesse
100 Brasse	<ul style="list-style-type: none">- Jambes fermeture à accentuer plus nerveux- Placement des Bras avant la tête- Virage trop mou et coulée trop superflue

