



Convention Aquanavigation de l'AES du 11-11-2007
Piscine de Waremmé

Cours DISCO BUBBLES par Vincent Michel

(Utilisation de 2 boudins par personne)

1. Ech petite prof ou grande profondeur
2. 2 B en dessous bras, prise mains devant
3. 2 B en appui, position chaise
4. 2 B en dessous bras, 2/3 dvt, 1/3 derr
5. 1 B derr dos, 1 B en dessous jambes
6. Stretching

1. Ech en grande profondeur :

A. 1 B dans chaque main :

- Pédalage vertical
- Battement vertical
- Batt lat en déplacement, chgmt groupé, en avt, arr, carré
- Elév, gx dvt, côté, combinaison
- Ecart lat
- Toucher pied opposé, dvt, derr, combiné
- Shoot, dvt, pivot, côté, 4 tps, derr
- Petit cheval
- Ski de fond

B. 2 B entre jambes (siège)

- Pédalage avec 1 B dans chaque main, dvt, derr
- 2 bras, 2 jambes en même tps
- Ecart lat Jbs et Bras
- Que les bras, dvt, derr, cercles, moulinets, croisés,...

2. 2 B en dessous bras, prise mains devant

- Abdo classiques
- Position dorsale groupée
- Pédalage gx vers les épaules, pieds fléchis
- Péd gx écartés, alt joints, écartés,...
- Péd avec pivot à g, à dr
- 2 gx poitrine, dyn (petits, rapides)
- Id gx écartés, pied serrés, gx vers oreilles
- 2 gx à g, 2 gx à dr
- Combiner les 4, joints, éc, côté, côté, 4 tps
- 1 X jb g, 1 X jb dr, 2 X les 2, 1 g, 1 dr, 2 joints, 2 éc (4 tps)
- 1 Jambe tendue à l'horiz, 1 Jb fléchie
- 2 poussées talon, shoots, 2 G, 2 Dr, dynamique (2 x 2 tps)
- 1 Jb, l'autre Jb, 2 x les 2 (4 tps)
- 1 Jb, l'autre Jb, 1 x les 2, 1x les 2 éc (4 tps)
- Position dorsale
- Grand pédalage, freiner la descente de la jambe tendue
- Monter la jb devant, descendre tendu sur le côté, g et dr
- 1 x G, 1 x Dr, puis les 2,...
- Groupé, étendre les 2 à la verticale, croiser, croiser, redescendre éc sur le côté
- Pédalage arr.

Position dorsale groupée

- Pieds collés, serrer les gx, gerbe d'eau avec les genoux
- Contraire gx collés, serrer les pieds
- Tibias parallèles, serrer gx et pieds, effort en serrant, souffler



Jbs fl., position assise, gx écartés mais fixés, tourner les pieds
Autre sens
1 jb alt, cf rétropédalage, autre sens
Jbs jointes fléchies, gx fixés, tourner les 2 pieds
Autre sens
Position dorsale groupée, pieds croisés
Pieds croisés, épaules fixes, bras éc, pivoter gx et bassin
1 jb fléchie avec pied croché sous le genou de l'autre jb tendue, pivot bassin
L'autre jb
Position horiz jb tendues, twist
4 x pivot en position groupée, 4 x en position tendue
Position dorsale groupée, bassin haut sur le côté
Flexion, extension de la jb sup vers la main opposée (bras bien écartés)
Amener la jb td vers la main opposée, au dessus du boudin
De l'autre côté, les 2 exercices précédents
Etendre la jb sup à l'opposé, pivoter le bassin en position groupée, étendre l'autre jb
de l'autre côté, grouper, pivoter, étendre
Etendre la jb inf aussi en ciseaux, ciseaux-grouper, ...
Pivoter groupé, étendre lat les 2 jbs, vers la main bien écartée
Etendre la jb sup sur le côté, revenir jb td avec un grand arc de cercle par en haut et
enchaîner l'autre jb, + grd, + haut, +beau, ...
Bassin sur le côté, pédalage, tour sur place, 360° dans un sens, 360° dans l'autre
2 pédalages dans un sens, 2 dans l'autre, ... pivoter rapidement le bassin
Position verticale, jambes fléchies
Monter les 2 pieds sur le côté à g, à dr
Changer par en dessous en repassant bien à la verticale
« Basic instinct » : jbs croisées fléchies, genou au dessus de l'autre genou, changer de
jambe en passant à la verticale jb tendue !

3. 2 Boudins dans les mains, au milieu, appui tendu, position chaise, équerre (buste à la verticale, jambes tendues à angle droit)

Jb tendues, pieds fléchis, petits battements
Stop les jbs, que les bras, flexion-extension rapide
1 bras et puis l'autre
Les bras et les jbs en batt
Stop les jbs, bras devant derr, petits mvts rapides
On ajoute le batt de jb
Stop les bras, écarter-fermer les jbs td à l'horz
Croiser les pieds
Monter les pieds jusqu'à la surface ou plus haut
A l'horiz, 2 x croiser, 2 x écarter
Ecarté, lever jb g, ec, lever jb dr, éc, ...
Rotation des 2 jbs tendues vers l'ext
On ajoute les bras (tourner aussi)
Dans l'autre sens
S'allonger à l'horiz d'un côté, bras td lat, oreille sur bras, 10 batt de jb
Changer en passant groupé par en dessous, 10 batt jb, déplac lat, ...
Idem sans les batt de jb, ext à g, à dr, passer groupé par en bas, rapide, ...

4. 1 Boudin en dessous de chaque bras, 2/3 devant, 1/3 derrière

1 pied de chaque côté du boudin, gx fixés ne bougent presque pas, rentrer une jb, l'autre, sortir une
sortir l'autre, ... (4 tps)
Une, l'autre, 2 x les 2
8 temps, les 2 à l'int, 1 sort, l'autre suit à l'ext du même côté (les 2 à l'ext), 1 rentre puis l'autre, idem
de l'autre côté
1 sort, l'autre sort du même côté, rentrer les 2, idem autre côté (6 tps)



Le contraire 2 sortent ensemble, on rentre une puis l'autre (6 tps)

1 jb dedans, 1 jb dehors, 1 jb chasse l'autre,...

Les 2 sur le côté, les 2 dedans, les 2 sur le côté, les 2 dedans,...

Les 2 par-dessus les 2 boudins,...

5. 1 boudin derr le dos, l'autre sous les gx

Tenir le boudin passé en dessous des épaules avec les mains, l'autre boudin coincé sous les gx, petits groupés rapides, gx sur la poitrine

1 jb tendue, 1 jb fléchie qui serre le boudin, amener les 2 jbs vers la tête

Idem avec l'autre jb td

Les 2 jbs coincent à nouveau le boudin, petits pivots rapides du bassin « essuie glace »

1 Boudin en dessous des chevilles, position horizontale,

Soulever 1 pied et toucher la main opposée qui tient l'autre boudin en dessous des éps

Toucher 2 x avant de reposer le pied

Toucher, ext dynamique vers le haut, puis déposer, puis autre jb

1 jb tendue sous le boudin, croiser dessous, petit et rapide

L'autre jambe

En grand, 4 tps, à l'ext, à l'int, à l'ext, redéposer, l'autre jb idem

Position assise, fesses vers le bas, pieds et gx écartés, les pieds restent en contact avec le boudin, abdo croisé, toucher le pied opposé avec le boudin de la main, petit et rapide, pivoter le haut du corps

1 x, 1x, 2 x, 1-2 3 et 4,...

6. Stretching

Préparé par :

Vincent MICHEL

Rue Vieille Voie, 11D

4920 AYWAILLE

0495 /46 65 94

rivervinc@hotmail.com