

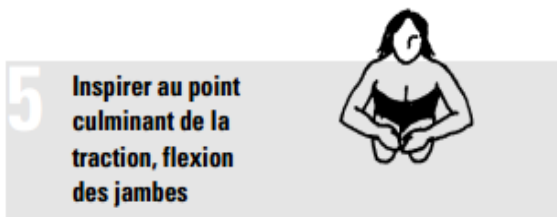
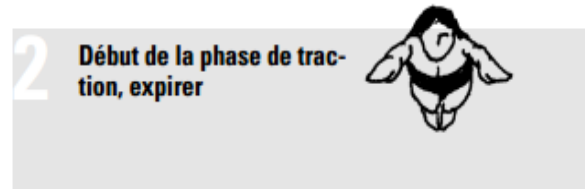
## La brasse :

La brasse n'est pas seulement le style de nage le plus connu, mais vraisemblablement le plus ancien. Quiconque parle de nage pense habituellement à la brasse. La technique est symétrique (متماثلة): les bras et les jambes travaillent simultanément (نفس الوقت). Tous les mouvements se déroulent sous l'eau.

Pendant la nage, ce style permet une bonne vision.

Les actions de propulsion des bras et des jambes s'enchaînent. Le mouvement de jambes suit immédiatement la traction des bras. Après la phase de glissée, les bras fléchissent progressivement, effectuent la traction (en dehors, en bas, en dedans) avant de se tendre vers l'avant. En demeurant près de la surface de l'eau, les talons se rapprochent des hanches par la flexion des genoux. Puis les parties inférieures des jambes effectuent des arcs de cercle dynamiques vers l'arrière.

L'inspiration a lieu à la fin de la traction, au moment où les mains se trouvent sous le menton. L'expiration qui suit se fait sous l'eau, le visage s'immergeant rapidement.



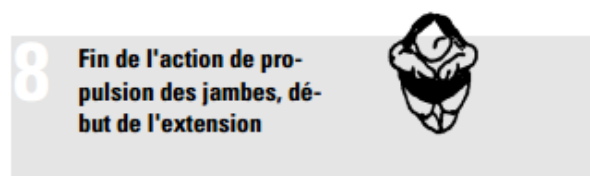
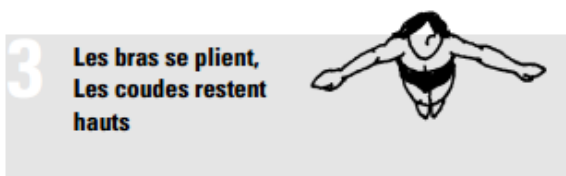
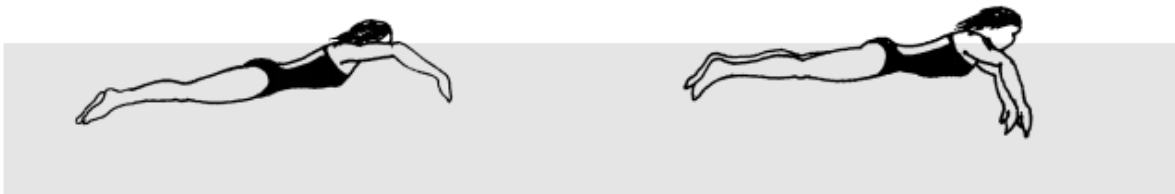
Il est à savoir :

Position de nage:

- Allongé, hydrodynamique (ne pas replier les jambes sous le ventre)!
- Le visage reste longtemps immergé

Mouvement de jambes:

- Près de la surface, les talons se rapprochent du bassin.
- Flexion prononcée des genoux.
- Rotation des pieds vers l'extérieur (le petit orteil dirigé vers le haut).
- Cercles dynamiques des parties inférieures des jambes.
- Fermeture et extension simultanées des jambes.
- C'est la propulsion principale en brasse.



Traction de bras:

- Traction dynamique des mains vers l'extérieur puis vers l'intérieur.
- Après l'appui dans l'eau, la traction des bras tendus s'oriente d'abord vers l'extérieur et contre en bas.
- Les coudes fléchissent pour finir avec une traction puissante vers l'intérieur.
- Plus lentement, mais sans arrêt, les bras sont ramenés sous l'eau vers l'avant en extension.
- Pendant un instant, les paumes restent dirigées vers le fond (phase de glissée) avant de se tourner à nouveau, vers l'extérieur pour la traction suivante

Coordination:

- L'action de propulsion des bras et des jambes s'enchaîne harmonieusement (بتناغم).
- Le mouvement de jambes est suivi par une phase de glissée de durée variable (plus le tempo (الإيقاع) est haut, plus la phase de glissée est raccourcie).
- Le mouvement de la tête s'adapte aux tractions.

Respiration :

- Expiration active pendant la phase de traction.
- L'inspiration s'effectue brièvement à la fin de la traction (= respiration tardive).
- Une respiration régulière et complète a lieu à chaque traction.
- Pour une nage tranquille, sur une distance plus longue, l'inspiration peut être prolongée en soulevant la tête plus tôt (= respiration avancée).

La

coulée :

