

Les 4 styles de nage

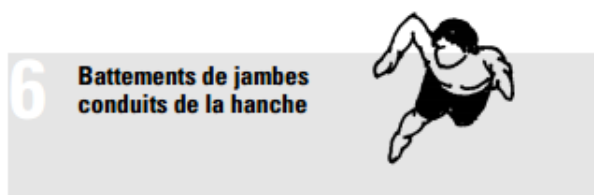
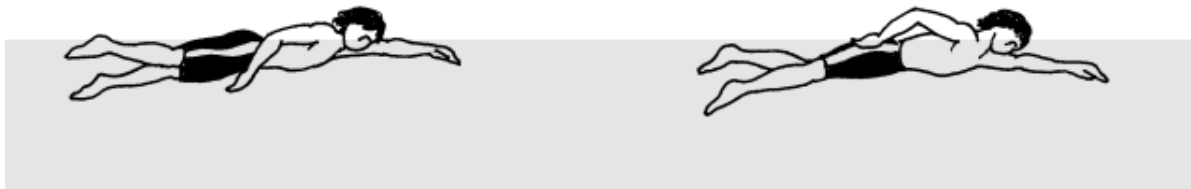
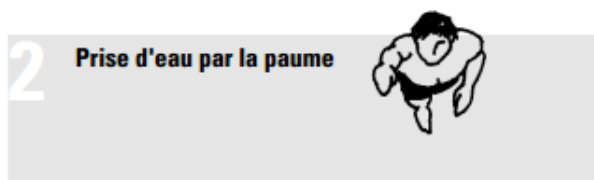
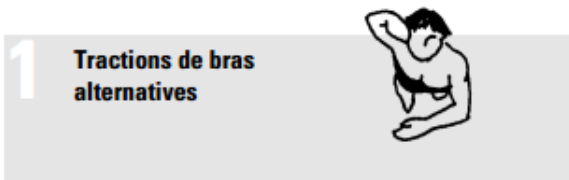
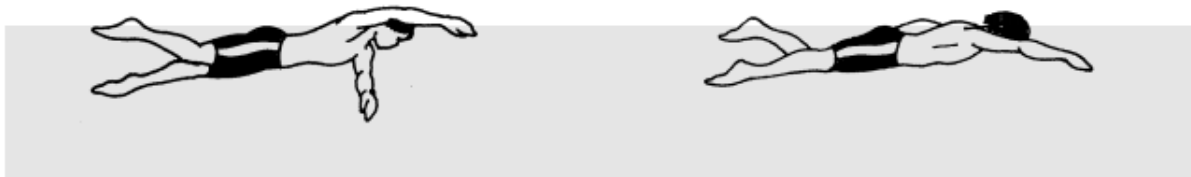
Avec les enfants, Il est recommandé d'aborder en même temps les quatre styles de nage dans leur forme élémentaire (initiation), puis, dans un deuxième temps, d'affiner toutes ces formes (perfectionnement) et, si les conditions le permettent, d'entreprendre enfin la stabilisation et l'automatisation (entraînement). Des formes mixtes de ces cinq techniques enrichissent l'enseignement et développent les capacités de coordination.

Le crawl :

Le crawl permet d'utiliser la force humaine de manière naturelle pour une propulsion optimale et harmonieuse. Le corps glisse en position horizontale grâce aux tractions alternatives des bras sous l'eau.

Les jambes effectuent des mouvements de coup de fouet alternatifs. Ces battements sont conduits par les hanches et les genoux.

La respiration s'adapte aux mouvements de bras. L'inspiration se fait en tournant la tête au début du retour du bras hors de l'eau. L'expiration se fait sous l'eau.



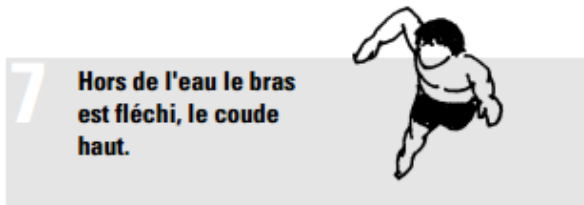
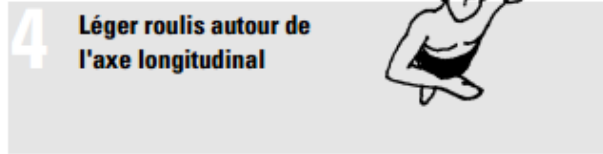
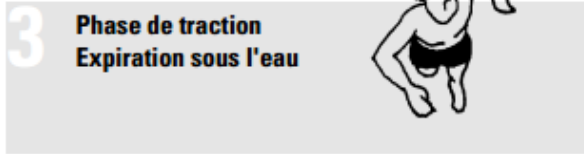
Il est à savoir :

وضعية الجسم: Position de nage

- Horizontale et allongée. افقي
- Le regard est dirigé vers l'avant (le visage immergé jusqu'à la racine des cheveux). نظر الى الامام.
- Léger roulis autour de l'axe longitudinal التفاف طفيف حول المحور الطولي

ضربات الارجل : Battements de jambes :

- Mouvements de coup de fouet alternatifs des jambes et des pieds. دفعة متناوبة بالقدمين
- Conduite des battements par la hanche, puis genoux et chevilles.
- Lors de l'action contre le bas, les genoux sont souples. Lors de l'action ascendante, les jambes sont tendues. عند العمل الى الأسفل الركبة تكون مرنة وعند الصعود تكون مشدودة.
- Propulsion limitée, effet stabilisateur avant tout تعمل على التوازن قبل كل شيء



حركات الذراعين: Mouvement des bras :

- Prise d'eau devant l'épaule correspondante. نقطة الدعم
- Traction en " s " (en bas, en dedans, vers les pieds). الشد
- Flexion du coude jusqu'à 90° pendant la traction. انثناء المرفقين ثم الدفع

- La main quitte l'eau au niveau de la cuisse.
- Coude haut hors de l'eau.
- Propulsion principale du crawl. تعمل على الدفع.

Pour la coordination bras jambes Au maximum 6 battements de jambes pour un cycle de bras.

Pour la respiration التنفس

- Expiration active par la bouche et le nez pendant la traction du bras sous l'eau. زفير نشط عن طريق الفم والأنف بينما يتم سحب الذراع تحت الماء.
- En tournant la tête, l'inspiration se fait dans le creux de la vague. شهيق.
- Inspiration toutes les trois tractions de bras. شهيق كل 3 ارتكازات للذراعين.

Le Dos « Le dos crawlé » :

Le dos crawlé est facile à apprendre. La position dorsale offre peu de résistance à la glissée et permet de nager en toute décontraction, sans se soucier de la respiration.

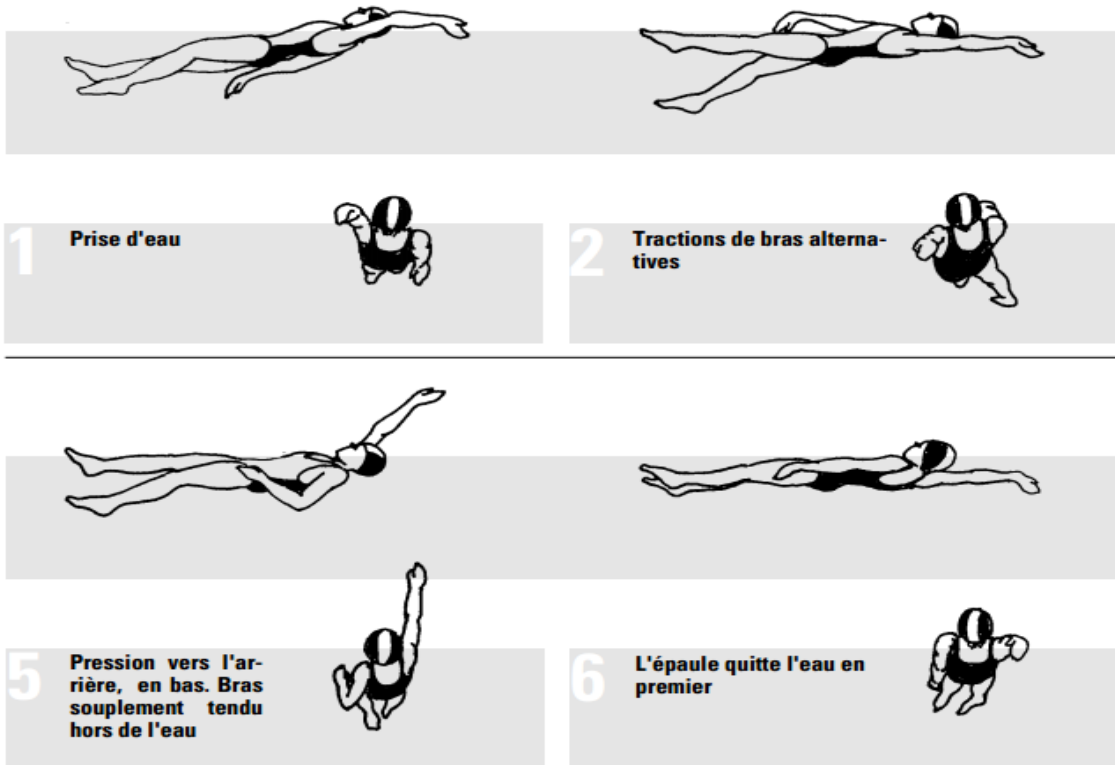
Les mouvements amples et réguliers des bras sont l'action de propulsion principale de ce style. La phase active et le retour des bras s'enchaînent harmonieusement et sans interruption.

Pendant la phase hors de l'eau, le bras est tendu, mais souple. Sous l'eau, il effectue une phase de traction, puis une phase de pression.

Les battements de jambes souples et rythmés assurent une position haute, stable et la plus horizontale possible. Ils soutiennent l'action de propulsion des bras.

Le roulis latéral (اللفة الجانبية) du corps permet une action efficace des bras avec un minimum de résistance.

Le visage est constamment hors de l'eau. Il est donc possible de respirer régulièrement et sans contrainte.



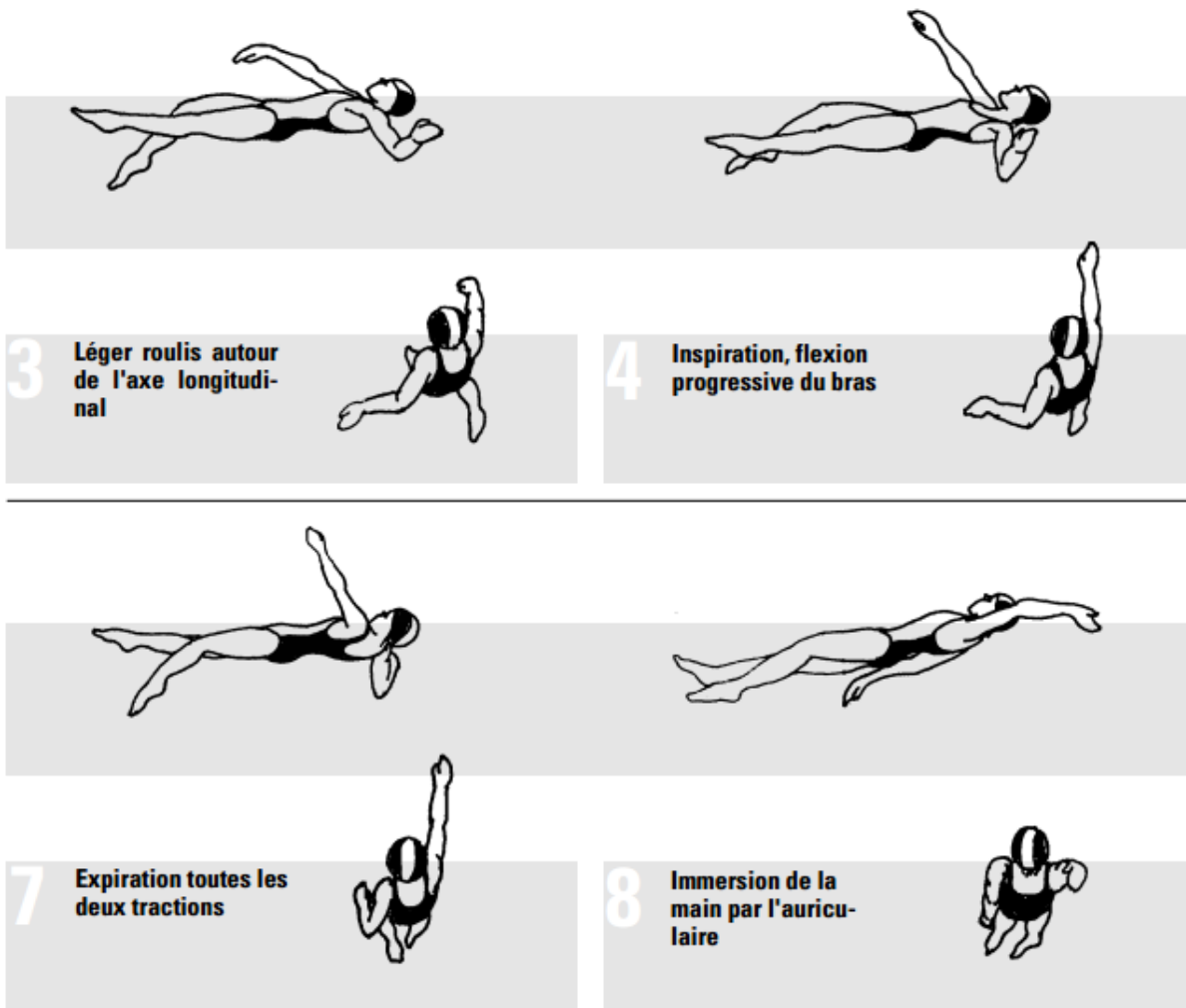
Il est à savoir :

Position de nage : وضعية الجسم

- Horizontale et allongée.
- Pas de roulis avec la tête. Elle est maintenue dans le prolongement du corps. عدم لف الرأس
- Le regard est dirigé vers le haut. (Observer le plafond!)

Battements de jambes : الارجل

- Battements alternatifs des jambes et des pieds, conduits par les hanches.
- Action vers le bas: le pied souple, le genou tendu.
- Action ascendante: au départ le genou est légèrement fléchi, puis coup de fouet vers le haut (" shooter un ballon qui flotte sur l'eau! ")



Traction de bras: الذراعين

- Prise d'eau de la main au-dessus de l'épaule, puis traction vers l'extérieur et vers le bas.
- Flexion progressive du coude jusqu'au niveau de l'épaule.
- Pression de la main en direction du fond, puis le pouce émerge en premier.
- Hors de l'eau, le bras tendu est ramené doucement en extension. Un roulis du corps jusqu'à environ 45° fait émerger l'épaule correspondante. La prise d'eau suivante se fait dans cette position.

Coordination: التناسق

- 6 battements de jambes pour un cycle de bras complet.
- Compter au rythme de trois temps:

1-2-3(= bras droit sous l'eau)

1-2-3 (= bras gauche sous l'eau)

Respiration: التنفس

- Respirer régulièrement !

- Inspirer pendant la traction d'un bras (par ex. bras droit), expirer pendant la traction du bras gauche.

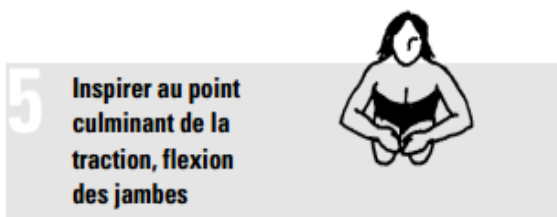
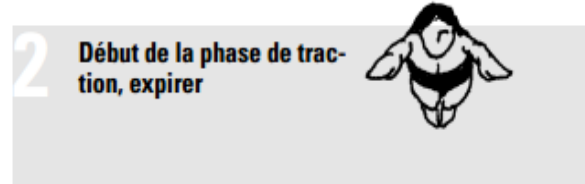
La brasse :

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.



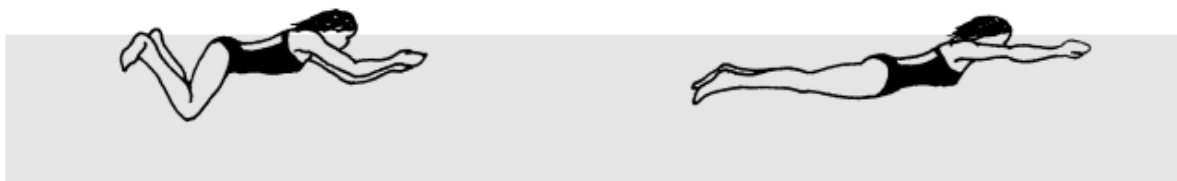
Il est à savoir :

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:

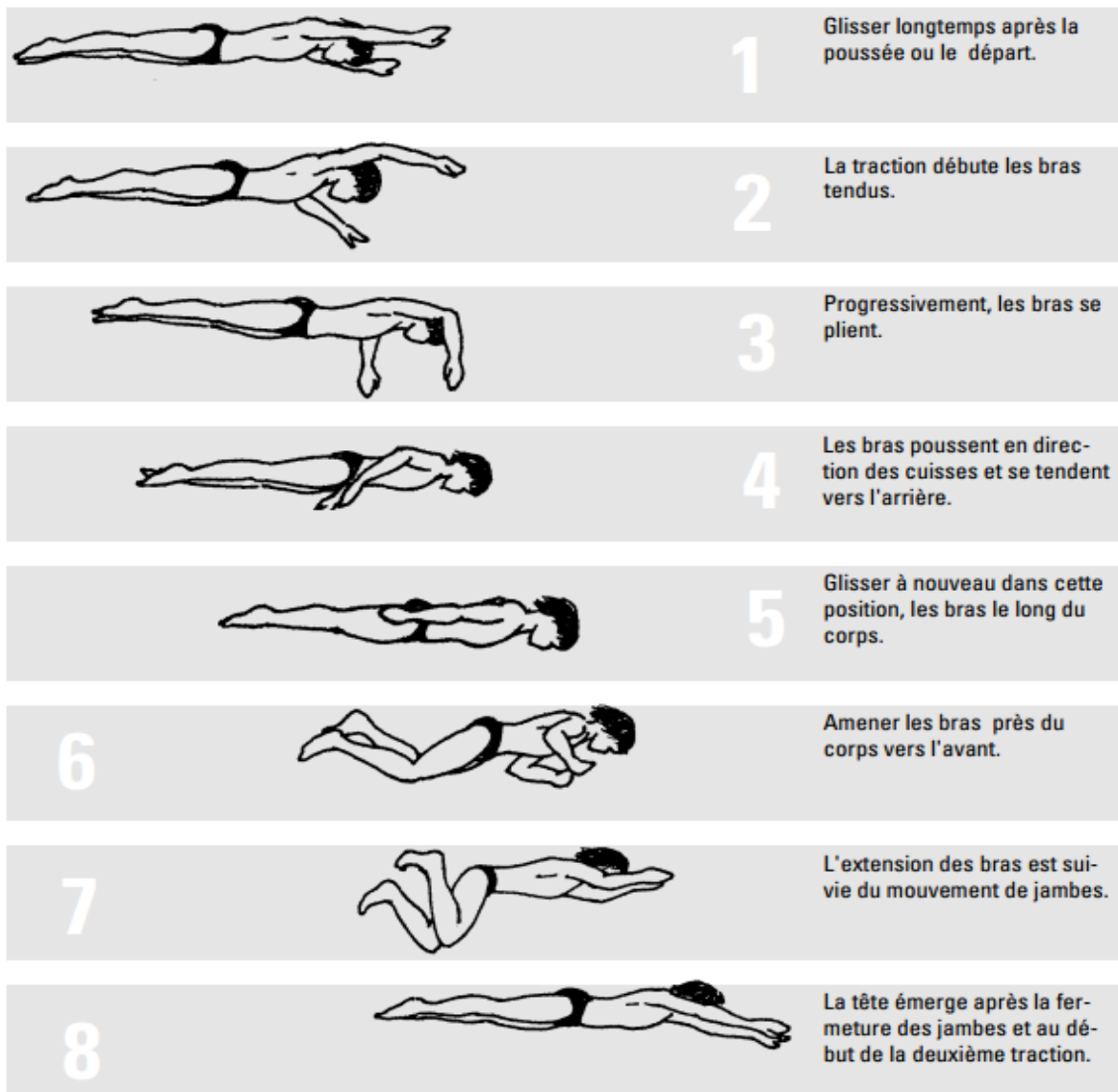
- L'action de propulsion des bras et des jambes s'enchaîne harmonieusement (بتناغم).
- Le mouvement de jambes est suivi par une phase de glissée de durée variable (plus le tempo (الإيقاع) est haut, plus la phase de glissée est raccourcie).
- Le mouvement de la tête s'adapte aux tractions.

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 :



Le papillon :

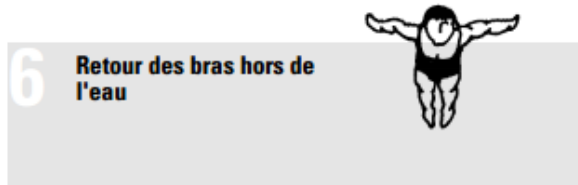
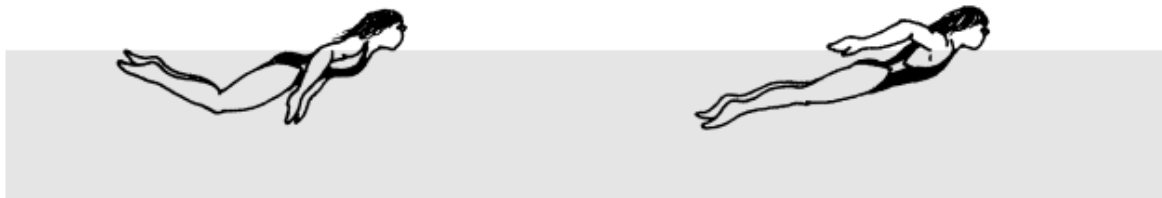
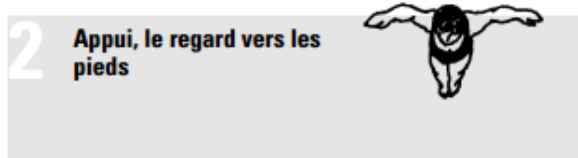
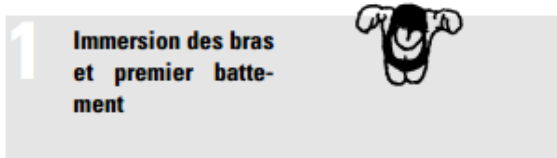
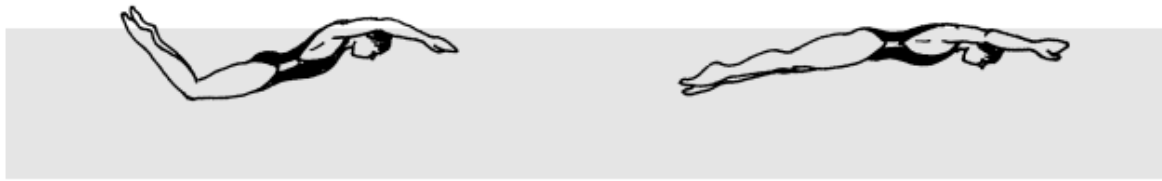
Le papillon est un style dynamique et complexe. Il exige de la force, de la souplesse et une bonne faculté de coordination.

L'ondulation du corps rappelle celle des dauphins. Elle est conduite par la tête qui s'abaisse au début du mouvement pour se relever aussitôt après.

L'appui des bras se fait vers l'extérieur, la traction vers l'intérieur, pour finir avec la pression à nouveau vers l'extérieur en recherchant un maximum d'appui dans l'eau. Hors de l'eau, les bras sont ramenés doucement vers l'avant.

Les jambes effectuent des battements simultanés, en coup de fouet, conduits par les hanches. Le premier battement a lieu lors de l'immersion des mains, le deuxième pendant la phase de pression des bras.

L'inspiration se fait juste avant que les bras quittent l'eau. Pendant le retour des bras hors de l'eau, la tête s'immerge. Expirer sous l'eau par la bouche et le nez pendant la traction des bras.



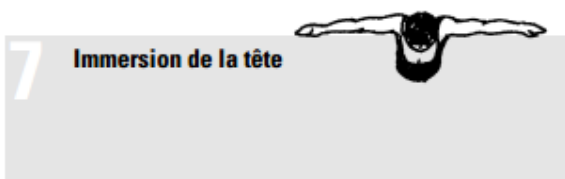
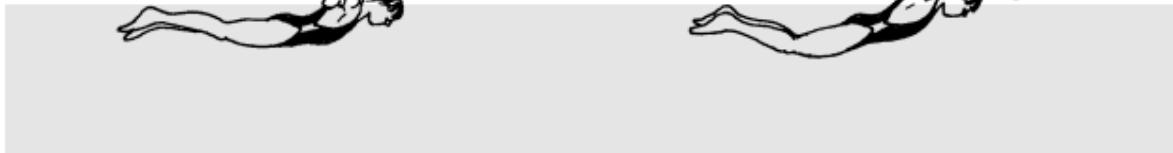
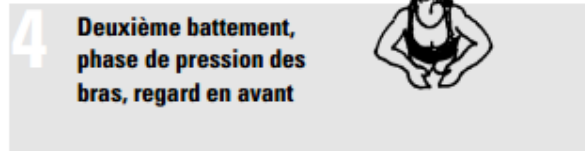
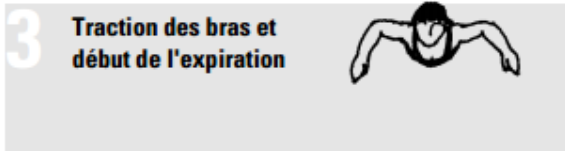
Il est à savoir :

Position de nage:

- Horizontale.
- Ondulations harmonieuses.

Battements de jambes:

- Le battement part de la poitrine et se prolonge jusqu'aux pieds.
- La partie inférieure des jambes effectue un mouvement de coup de fouet souple, mais vigoureux, contre le bas.
- Pendant l'action vers le bas, les jambes se tendent progressivement (coup de fouet).
- Pendant l'action ascendante, elles se plient progressivement.



Traction de bras:

- Par une légère rotation vers l'extérieur, les mains cherchent l'appui et la plus grande résistance dans l'eau.
- Flexion des bras à environ 90° au niveau des épaules. Traction vers l'intérieur et pression vers l'arrière et l'extérieur.
- Pour le retour hors de l'eau, les bras passent latéralement en souplesse vers l'avant.

Coordination:

- Deux battements pour un cycle de bras.
- Lors du premier battement, les mains s'immergent pour chercher l'appui dans l'eau.
- Le deuxième battement a lieu au moment du passage de la traction à la pression des bras.

- La tête conduit l'ondulation du corps

Respiration:

- Expirer continuellement sous l'eau.
- Inspirer tous les deux cycles de bras. Ceci permet une bonne position de nage et un déroulement harmonieux du mouvement.
- Il est également possible d'inspirer à chaque cycle de bras.

Dr Kharchi Amir Khaled.