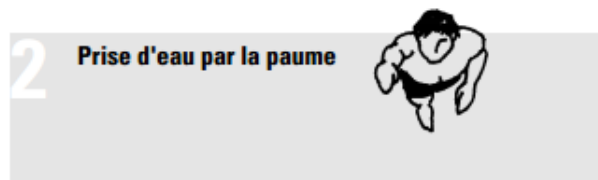
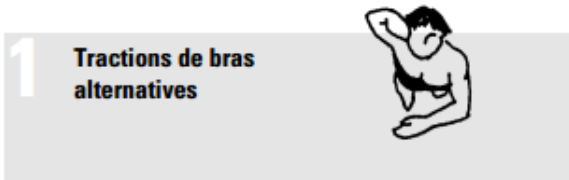
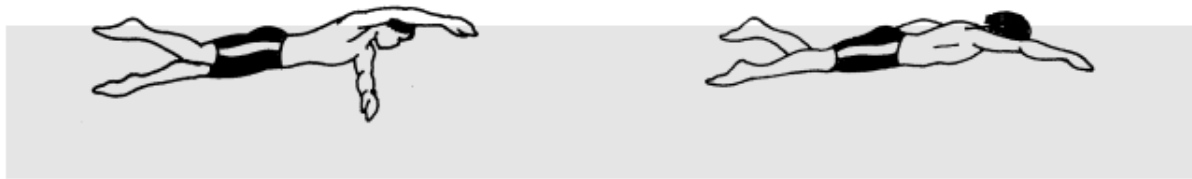


Le crawl :

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.



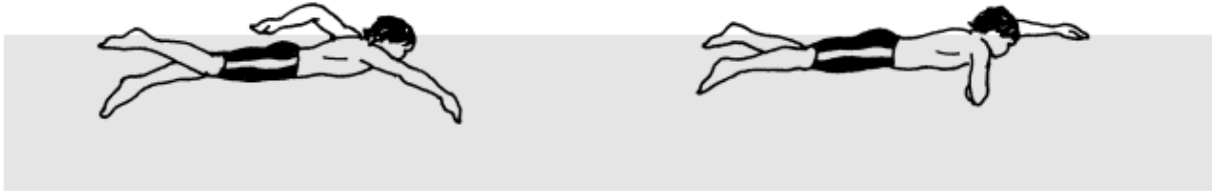
Il est à savoir :

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

Battements de jambes : ضربات الارجل :

- 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



3

Phase de traction
Expiration sous l'eau



4

Léger roulis autour de
l'axe longitudinal



7

Hors de l'eau le bras
est fléchi, le coude
haut.



8

Sous l'eau le bras
est fléchi



Mouvement des bras: حركات الذراعين :

- 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.