

## Le papillon :

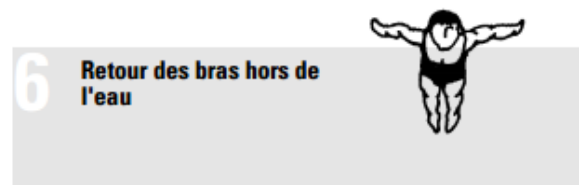
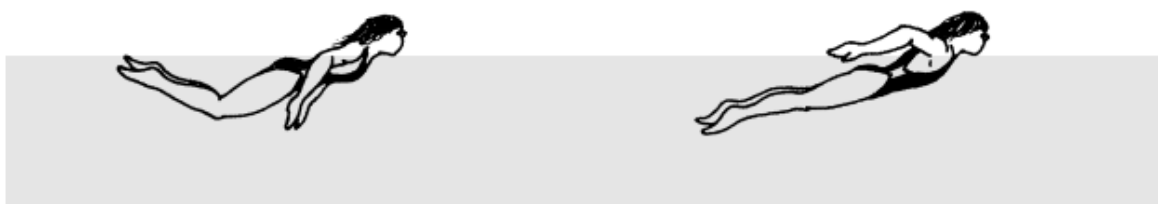
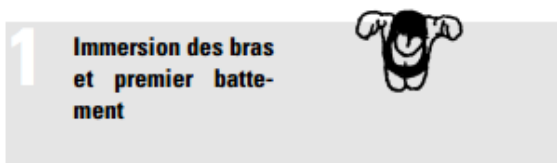
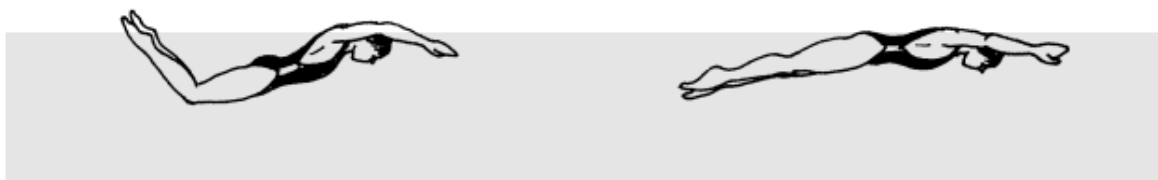
Le papillon est un style dynamique et complexe. Il exige de la force, de la souplesse et une bonne faculté de coordination.

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.



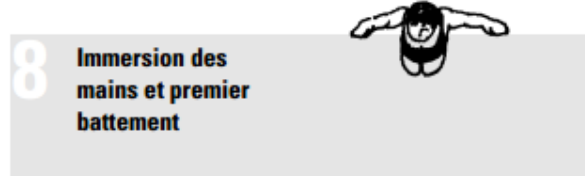
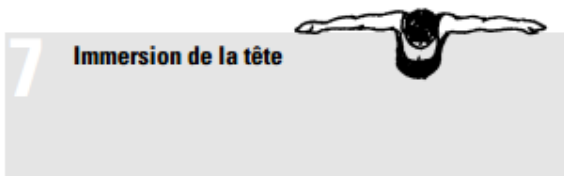
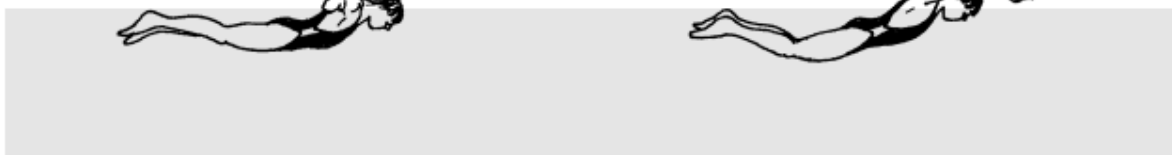
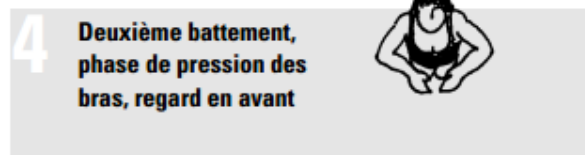
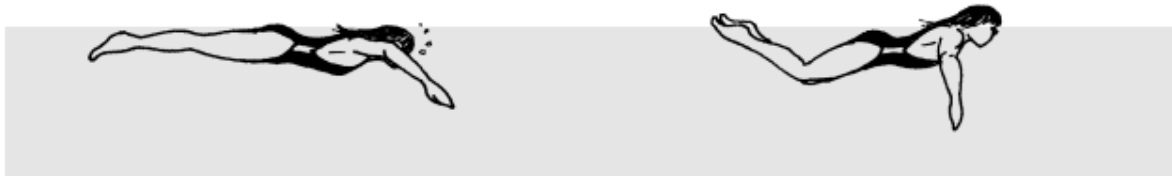
Il est à savoir :

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.