

Médiathèque: Manuel de natation(s)

Voici un manuel totalement inédit pour comprendre et optimiser la pratique de la natation sous toutes ses formes!

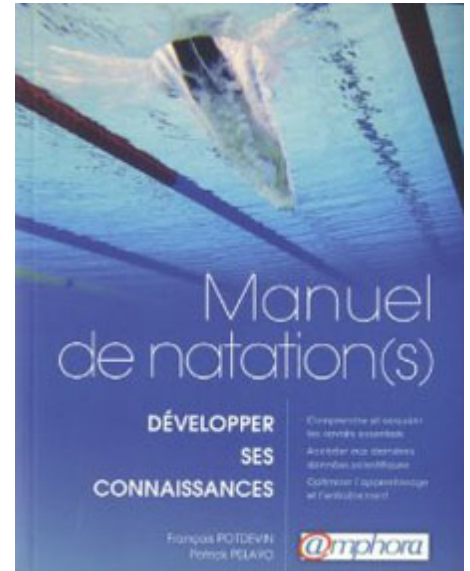
Appropriiez-vous les connaissances fondamentales de la natation: savoir s'engager en minimisant les risques, savoir nager vite, savoir nager longtemps et savoir s'entraîner.

Pour chacune des pratiques explorées, cet ouvrage synthétise les informations indispensables à maîtriser et fait des propositions concrètes pour les acquérir. Des rappels historiques permettent par ailleurs de parfaire sa «culture natation».

Accédez aux dernières recherches scientifiques concernant la sécurité aquatique, la performance et l'entraînement.

En 30 questions-réponses, les lecteurs découvrent les résultats des analyses épidémiologiques, biomécaniques, techniques, physiologiques ou historiques des grandes problématiques de la natation. Ils y trouveront les réponses concernant toutes les facettes de ce sport.

Seize fiches pratiques «clés en main» sont également proposées pour améliorer efficacement les séances d'entraînement. Elles guident l'utilisateur en fonction des objectifs et apprentissages à viser selon le niveau, notamment grâce à des critères précis d'évaluation.



Prêt d'ouvrage

[Potdevin, F. \(2012\). Manuel de natation\(s\): développer ses connaissances. Paris: Amphora. ISBN: 978-2-85180-832-5](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO