Médiathèque: Natation: anatomie et mouvements

Apprendre à améliorer ses performances en natation en augmentant sa force musculaire et en optimisant l'efficacité de chacun de ses mouvements dans l'eau: tel est l'objectif de cet ouvrage, qui analyse la nage et les mouvements qui la composent de l'intérieur.

Dans cet ouvrage, le lecteur découvre le rôle joué par les muscles dans la propulsion, le battement de jambes et les différentes phases des quatre nages (brasse, papillon, crawl, dos).

Chacun des 74 exercices de musculation est accompagné de plusieurs dessins anatomiques en couleurs qui permettent de visualiser les principaux muscles en action dans chaque mouvement.

S'exécutant aussi bien sur le plot que dans des postures spécifiques à la nage, les exercices font travailler des groupes musculaires essentiels pour le nageur dans des situations semblables à celles que l'on rencontre en bassin.

De nombreux conseils techniques et de sécurité aident à exécuter correctement les mouvements et à éviter les erreurs fréquemment observées chez les nageurs.

Ce livre donne cependant assez peu d'explications sur le programme à mettre en oeuvre en terme de nombre de répétitions, de charge ou de temps de repos. Il s'adresse donc plutôt à des personnes qui ont déjà des notions à ce niveau-là ou qui souhaitent simplement réaliser un programme à faible charge.

Prêt d'ouvrage
McLeod, I. (2012). Natation: anatomie et mouvements. Paris: Vigot. ISBN: 978-2-7114-2179-4

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO