

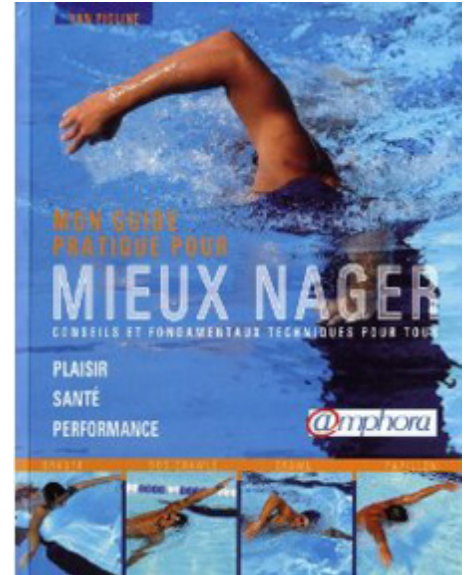
# Médiathèque: Mon guide pratique pour mieux nager

Ce livre ne s'adresse pas aux nageurs émérites, ni aux personnes allergiques à l'élément liquide. Mais si, comme moi, vous nagez en ayant régulièrement l'impression que votre technique s'apparente plus à la baleine qu'au dauphin, cet ouvrage est fait pour vous!

Il présente les formes de natation basiques que sont la brasse, le dos crawlé, le crawl et le dauphin. Faisant fi de longs textes explicatifs, il s'appuie sur de nombreuses images, parfois en série, ce qui permet de véritablement décortiquer les enchaînements. Ces illustrations présentent les mouvements des bras, ceux des jambes, de la tête, de coordination générale ainsi que la respiration et la position de glisse. En mettant en photo les mouvements ainsi que les principales erreurs et comment les éviter, cet ouvrage visuel vous aidera à mieux maîtriser la technique pour prendre plus de plaisir à nager.

L'auteur, maître nageur depuis 1994, s'est adjoint la collaboration d'un médecin sportif et d'un kinésithérapeute. Tous deux apportent les explications physiologiques nécessaires pour nager tout en respectant son corps..

Texte: Ariane Peter, Médiathèque du sport OFSPO



## Prêt d'ouvrage

[Pioline, Y. \(2011\). Mon guide pratique pour mieux nager. Paris: Amphora.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO