

Natation: Onduler tel le dauphin

Correctement nagé, le dauphin est la nage la plus spectaculaire et la deuxième la plus rapide après le crawl. Nos exercices, vidéo et moyens didactiques doivent permettre une initiation correcte des enfants à cette technique.

Le dauphin – ou papillon – est un style de nage ventral, où les bras et les jambes agissent symétriquement. Les bras exercent une traction puis une poussée propulsant le corps vers l'avant. Le retour des bras s'effectue en les lançant hors de la surface de l'eau vers l'avant. Le corps a une action d'ondulation, similaire à celle du dauphin.

Le dauphin est une nage particulièrement éprouvante physiquement de par son intensité et la force réquisitionnées mais qui ne requiert pas une grande technicité contrairement à ce que l'on pourrait penser. Elle est plus facilement enseignée auprès des enfants que la brasse par exemple, qui présente, même à un haut niveau, de grandes difficultés à être maîtrisée, malgré les similitudes entre les deux nages.

Les débutants considèrent que le plus dur est le retour aérien des bras vers l'avant mais il s'agit juste de placer le retour de ses bras sur la deuxième ondulation des jambes, qui elles, sont entraînées par le mouvement du bassin. C'est à ce moment qu'il faut placer la respiration. Le plus dur sera alors pour le débutant d'effectuer des ondulations correctes afin de placer l'équilibre bras/respiration.

Source: Wikipédia

Exercices:

- [Dauphin: Rythme un-un](#)
- [Dauphin: Battement vertical](#)

Moyens didactiques

- [Technique du dauphin](#) (pdf)
- [Liste de contrôle \(préparation et déroulement\)](#) (pdf)

Source: [Unfallkasse Nordrhein-Westfalen – Sichere Schule](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO