

# Natation – Formes caractéristiques: Positionner le corps avec le moins de résistance possible lors de la propulsion

Se propulser le plus efficacement possible en créant un minimum de résistance dans l'eau – tel est l'objectif des nageurs.

Ils adoptent dans l'eau une position offrant peu de résistance. Avec une propulsion propre à chaque style de nage, ils avancent de manière efficace, sans trop d'efforts et à une vitesse constante.

---

## Challenge de glisse

Glisser dans l'eau avec le moins de résistance possible.

Les nageurs se poussent dans l'eau en prenant appui contre le mur ou plongent depuis le bord du bassin ou le plot de départ. Ils glissent ensuite le plus loin possible le corps tendu (position streamline) sans se propulser. Qui glisse le plus loin et remporte le challenge?

### plus facile

- Expérimenter des formes de résistance après la poussée (jambes tendues / fléchies / écartées; pieds tendus / fléchis; visage vers l'avant / menton sur la poitrine / tête entre les bras de manière neutre; bras tendus / fléchis / ouverts)

### plus difficile

- Exécuter le challenge de glisse en position ventrale et dorsale

**Matériel:** Aucun

---

## Side to side en crawl/dos (ou 1-6)

Être capable de se déplacer dans l'eau avec une faible résistance et une rotation efficace du corps dans l'axe longitudinal.

Les nageurs allongent un bras devant eux et placent l'autre bras le long du corps. En position latérale, ils se propulsent grâce à des battements de jambes alternés. Après six ou douze battements de jambes, ils exécutent une traction de bras, respirent et basculent de l'autre côté.

### plus facile

- Nager sur le côté en effectuant des battements de jambes et en gardant le visage dans l'eau pendant l'expiration; tourner la tête hors de l'eau pour inspirer sans faire de traction des bras

- Ne pas effectuer de rotation du corps
- Tourner sur le ventre/dos avec les deux bras le long du corps sans faire de traction des bras
- Nager avec des palmes

## plus difficile

- Effectuer plus d'une traction de bras à la suite
- Tourner alternativement sur le ventre et sur le dos
- Effectuer la traction des bras les poings serrés

**Matériel:** Aucun

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**