

Natation – Formes caractéristiques: Effectuer des départs rapides et variés

En natation, il existe différentes formes de départ: le track start, le grab start, le départ de dos, le départ de relais ou encore le départ en eau. Grâce à des jeux de réaction et à de nombreux plongeurs explosifs, tes nageurs réaliseront des départs encore plus rapides.

À vos marques!

Apprendre à se concentrer et à réagir le plus rapidement possible à un signal.

Les nageurs adoptent la position de départ correcte avec les pieds parallèles ou décalés sur le plot de départ ou dans l'eau pour la position de départ en dos. Au signal convenu au préalable (acoustique ou visuel), ils s'élancent aussi vite que possible. Utilisez différents commandements de départ, seul le signal convenu étant valable.

plus facile

- Se pousser et glisser en partant dans l'eau
- Partir depuis le bord du bassin
- Utiliser des signaux de départ simples

plus difficile

- Utiliser plusieurs signaux acoustiques semblables
- Poser un problème de calcul mental – le résultat sert de signal de départ

Matériel: Aucun

(F)lying fishes

Être capable d'effectuer des départs aussi rapides que possible depuis le plot (départ avec les pieds parallèles, décalés ou départ de relais) ou depuis la position couchée.



Forme des groupes de trois. Au signal de départ, A s'élanche depuis le plot et nage vers B, qui attend dans l'eau près d'un marquage. Dès que A lui touche les mains ou les pieds, B nage jusqu'au mur, où C part du plot.

plus facile

- Réduire la distance de nage
- Nager en se poussant du bord ou du fond au lieu de partir en position statique
- Donner un commandement (entraîner le timing)
- Imposer le style de nage
- Composer des groupes plus grands (prolonger la pause)

plus difficile

- Imposer différents styles de nage
- Démarrer à partir de la position ventrale avec une culbute en avant

Matériel: Aucun

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO