

# Natation – Formes caractéristiques: Adapter sa respiration au mouvement

La respiration est un élément central de la natation et se trouve au coeur de l'accoutumance à l'eau. Les nageurs inspirent au-dessus de l'eau et expirent sous l'eau par le nez et la bouche entrouverte. Ils adaptent leur respiration en fonction des mouvements propres au style de nage effectué.

## Pyramide de respiration

Être capable d'adapter sa respiration aux mouvements du style de nage et de pratiquer en plus divers rythmes de respiration.



Les nageurs maîtrisent la pyramide de respiration avec un rythme de respiration prédéfini. Par exemple 6 × 50 mètres crawl dans cet ordre: respiration tous les trois, cinq, sept, sept, cinq, trois temps.

### plus facile

- Effectuer des rythmes de respiration élevés (respiration tous les deux, trois, quatre temps)
- Nager de courtes distances
- Faire une pause active pendant l'inspiration (battements de jambes en position latérale)

### plus difficile

- Effectuer des rythmes de respiration peu élevés (respiration tous les quatre à neuf temps et plus)
- Nager de longues distances



- Varier les rythmes (p. ex. 100 mètres en respirant tous les trois, cinq, sept et neuf temps à chaque fois sur 25 mètres)
- Prévoir une courte pause entre les distances
- Imposer des rythmes de respiration dans divers styles de natation
- Varier la vitesse

**Matériel:** Aucun

---

## Crawl/Dos en rythme

Être capable d'adapter sa respiration aux mouvements du style de nage et de pratiquer en plus divers rythmes de respiration.



Les nageurs expirent pendant trois tractions de bras en crawl ou en dos. Ensuite, ils allongent alternativement un bras dans la direction de nage (tête contre le bras, tourner le visage hors de l'eau) et placent l'autre le long du corps. En travaillant avec les jambes, ils restent ainsi en position latérale entre six et douze battements, tout en inspirant.

### plus facile

- Prolonger la pause en position latérale
- N'effectuer qu'une traction de bras en alternance avec environ six battements de jambes
- Nager avec des palmes

### plus difficile

- Augmenter l'intervalle (p. ex. cinq tractions de bras en alternance avec entre six et douze battements de jambes)
- Nager les poings serrés ou les doigts écartés

**Matériel:** Aucun

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**