

Natation – Formes caractéristiques: Coordonner les mouvements de propulsion, y compris la respiration

Dans l'eau, les nageurs coordonnent les mouvements de propulsion (mouvements des bras, des jambes et du corps) avec leur respiration et nagent ainsi efficacement dans n'importe quel style.

Combo papillon (ou dauphin)

Coordonner les mouvements de propulsion (mouvements des bras, des jambes et du corps) avec sa respiration.

Les nageurs exécutent une ondulation et inspirent à chaque battement de jambes. Ils augmentent ensuite la propulsion en ajoutant des tractions de bras (un ou deux bras).

plus facile

- Varier les ondulations (bras le long du corps ou en streamline sans traction des bras en position ventrale/dorsale/latérale)
- Effectuer une traction de bras d'un seul côté sans variation (bras passif le long du corps ou devant)
- Pratiquer des variantes simples (1x à gauche, 1x à droite, 1x nage complète ou 2-2-1).
- Nager avec des palmes

plus difficile

- Imposer une respiration variée sur le côté / vers l'avant
- Varier le rythme de respiration (respiration un/deux temps)
- Varier ou augmenter les combinaisons (p. ex. 2-2-2/3-3-3)

Matériel: Éventuellement palmes

Brasse décomposée

Coordonner les mouvements de propulsion (mouvements des bras, des jambes et du corps) pendant la brasse avec sa respiration

Les enfants et les jeunes effectuent un exercice technique de brasse soit a) avec une traction de bras et deux battements de jambes, soit b) avec deux tractions de bras et un battement de jambes.

plus facile

- N'effectuer qu'une partie de la distance dans la variante a) ou b)

plus difficile

- Prolonger la phase de glisse
- Placer un pullbuoy entre les genoux
- Alternner entre les variantes a) et b)

Matériel: Aucun

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO