

# Natation – Formes caractéristiques: Se propulser efficacement en fonction du style de nage

Dans l'eau, les nageurs utilisent la force de résistance pour se propulser avec les bras, les jambes et le corps. Avec des formes d'entraînement appropriées lors de l'accoutumance à l'eau et de l'apprentissage des différents styles de nage, tu favorises une propulsion efficace dans toutes les nages.

## Exercices de contraste

Apprendre, grâce à des exercices de contraste, à modifier la résistance de l'eau et à se propulser de manière plus efficace.

Les enfants et les jeunes effectuent des exercices de contraste prédéfinis afin de se rapprocher du mouvement de nage idéal. Exemples:

- Serrer les poings ou écarter les doigts
- Varier la longueur des tractions de bras (exagérément longues/grandes ou courtes/petites)
- Varier l'amplitude des battements de jambes (grande ou petite)
- Varier le nombre de tractions de bras (le moins ou le plus possible)
- Nager avec des battements de jambes extrêmement forts ou sans aucun battement
- Nager avec/sans accessoire

### plus facile

- Fixer des distances courtes (p. ex. 25 mètres et varier toutes les trois tractions)
- Nager avec des palmes

### plus difficile

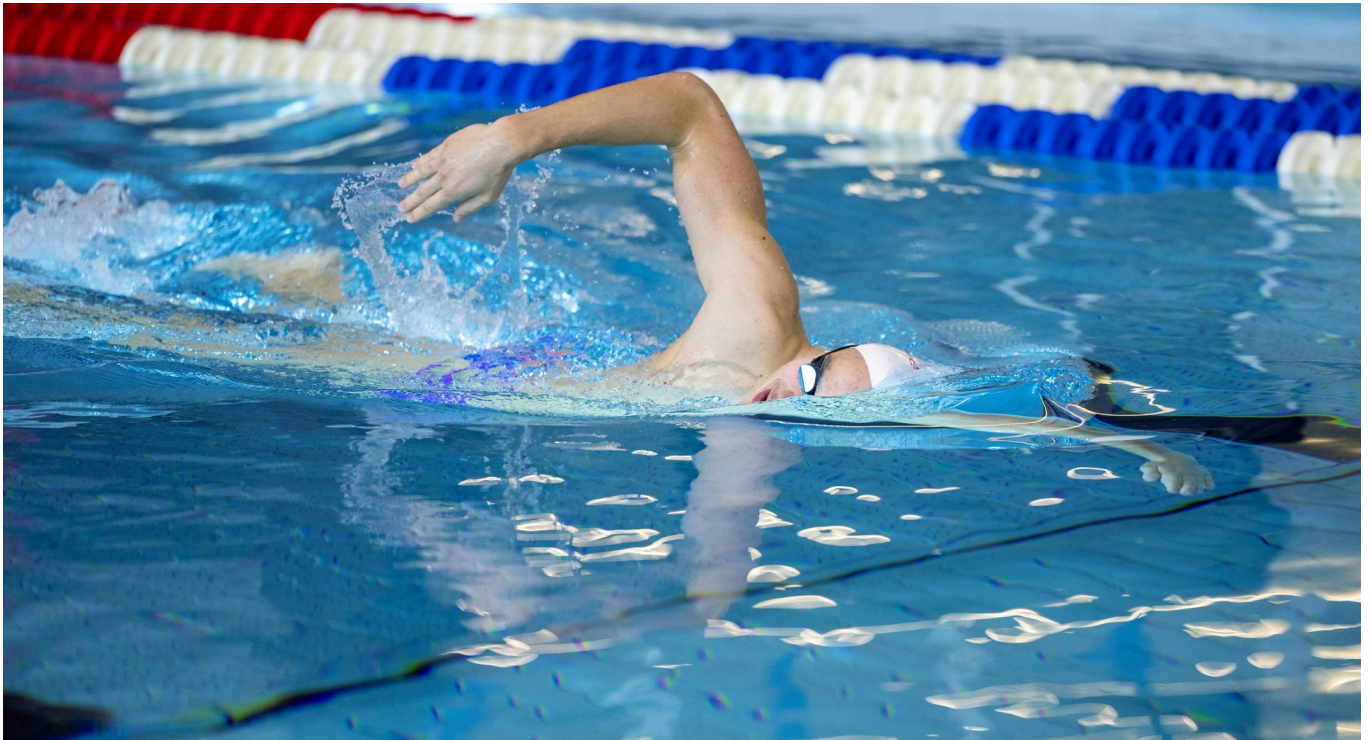
- – Nager avec/contre une résistance (p. ex. corde, parachute, vêtements à résistance)
- – Nager de longues distances

**Matériel:** Selon l'exercice

---

## Varier le nombre de tractions

Die Schwimmer/-innen können sich mittels eines kraftvollen und effizienten Armzuges antreiben und dabei die Zugzahl variieren.



Être capable de se propulser à l'aide de tractions de bras puissantes et efficaces en variant le nombre de tractions.

### plus facile

- Réduire le nombre de tractions par distance (p. ex. 4 × 25 mètres avec 18/17/16/15 tractions de crawl par longueur)
- Augmenter le nombre de tractions
- Imposer le style de nage
- Maintenir une vitesse de nage lente

### plus difficile

- Commencer avec un nombre de tractions peu élevé puis le réduire
- Augmenter la vitesse

**Matériel:** Aucun

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**