

# Natation – Formes caractéristiques: Maîtriser différents types de virages

Diverses techniques de virage permettent aux nageurs de changer rapidement de direction, même en compétition, tout en respectant le règlement. Entraîne par exemple le virage culbute en effectuant des roulades au sol et dans l'eau. Intègre également le virage ouvert et le changement de direction en eau libre dans tes entraînements.

---

## Estafette de virages

Être capable d'effectuer des virages aussi rapides et efficaces que possible en fonction du style de nage.

Répartis les nageurs en deux ou plusieurs groupes qui s'affrontent dans une estafette. Ils partent du milieu du bassin et nagent vers le mur, effectuent un virage rapide, retournent au milieu et passent le relais au nageur / à la nageuse suivant-e en lui tapant dans la main. Quel groupe est champion du virage?

### plus facile

- Réaliser l'exercice dans l'eau peu profonde
- Fixer des distances courtes (p. ex. 5 mètres / 10 mètres devant le mur)
- Imposer le style de nage

### plus difficile

- Nager des distances plus longues
- S'entraîner aux virages de 4 nages
- Après le virage, passer à travers un anneau
- Nager avec les poings serrés

**Matériel:** Aucun

---

## Virage au signal de départ

Être capable d'effectuer des virages aussi rapides et efficaces que possible en fonction du style de nage.

Les nageurs sont allongés à la surface de l'eau, la tête vers le fond, et touchent le mur avec les bras tendus. Ils maintiennent la position grâce aux battements de jambes. Au signal (sifflet, commandement), ils font demi-tour (virage ouvert ou culbute) et nagent une distance donnée.

### plus facile

- Réaliser l'exercice dans l'eau peu profonde
- Introduire la culbute en se poussant depuis le fond vers le mur

## plus difficile

- Organiser l'exercice sous forme de concours

**Matériel:** Éventuellement sifflet

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**