



Styles de nage

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie  Pratique	Brochure 1 Bases Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.		p.ex. Méthodologie p.ex. Didactique p.ex. Apprentissage
	Brochure 2 Styles de nage Apprendre les principaux styles de nage.		p.ex. Organisation p.ex. Entraînement p.ex. Biomécanique
	Brochure 3 Autres disciplines aquatiques Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.		p.ex. Règles p.ex. Moyens didactiques
Pratique  Théorie	Brochure 4 Théorie Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques		p.ex. Plongée p.ex. Crawl p.ex. Gymnastique aquatique

Sommaire Brochure 2

Apprendre à nager

- Par quel style faut-il débiter? 2

1. Crawl, le style de nage le plus rapide

- Le crawl c'est... 3
- Suite d'images 4
- Méthode globale 6
- Forme finale: méthode fractionnée 7
- Départ et virage ouvert 8
- Plongeon de départ: suite d'images 9
- Virage: suite d'images 10
- Exercices de coordination 11
- Exercices correctifs 12

2. Dos crawlé, une technique d'initiation

- Le dos crawlé c'est... 13
- Suite d'images 14
- Méthode globale 16
- Forme finale: méthode fractionnée 17
- Départ et virage ouvert 18
- Exercices de coordination 19
- Exercices correctifs 20

3. Brasse, le style de nage le plus connu!

- La brasse c'est... 21
- Suite d'images 22
- Forme élémentaire: méthode fractionnée 24
- Forme finale: méthode fractionnée progressive 25
- Traction complète sous l'eau: description 26
- Virage et traction complète sous l'eau: progression 27
- Exercices de coordination 28
- Exercices correctifs 29

4. Brasse dos, pour le sauvetage

- La brasse dos c'est... 30
- Suite d'images 31
- De la brasse à la brasse dos 32

5. Nager comme un dauphin!

- Le dauphin c'est... 33
- Suite d'images 34
- Méthode programmée 36
- Forme élémentaire: méthode fractionnée 37
- Améliorer l'ondulation grâce aux palmes 38
- Forme finale: méthode fractionnée 39
- Exercices correctifs 40

Dans la marge

Signification et explication des symboles utilisés:

Renvoi, connexion

Liaison avec des informations complémentaires contenues dans la même brochure ou dans une autre.

Test

Test qui peut être utilisé comme objectif. Voir série de tests de l'IAN.

Faute courante

Faute typique, courante. Des exercices correctifs sont proposés pour chacune de ces fautes.

Poster

Les images portant le symbole de la loupe peuvent être obtenues sous forme de poster. Commande auprès d'une des adresses indiquées dans la brochure 4 /p.40

Apprendre à nager

Par quel style faut-il débiter?

En observant des enfants qui apprennent à nager par eux-mêmes, sans instruction aucune, on est étonné de découvrir souvent des formes mixtes. Par exemple la traction des bras en brasse et les battements de jambes en crawl. Ces formes mixtes ont déjà été présentées dans la brochure 1. Elles sont indispensables en vue de l'amélioration des capacités de coordination. Dans cette brochure, il est avant tout question d'enseignement des cinq styles de nage.

Il est conseillé de commencer par le crawl!

Dans leur forme élémentaire, le mouvement naturel des battements alternatifs ainsi que les cercles des bras sont rapidement assimilés. Le mouvement de brasse est plus difficile à assimiler et à enseigner. Par contre, avec la forme globale de la brasse, il est aisément possible de parcourir des distances relativement grandes. En crawl, il faut beaucoup de patience de la part de l'enseignant jusqu'à ce que l'élève parcoure sans peine quelques bassins. Il y a des avantages et des inconvénients! Le dialogue entre enseignant et élève peut également favoriser le choix d'un style plutôt qu'un autre. Il est recommandé d'aborder en même temps les cinq styles de nage dans leur forme élémentaire (initiation), puis, dans un deuxième temps, d'affiner toutes ces formes (perfectionnement) et, si les conditions le permettent, d'entreprendre enfin la stabilisation et l'automatisation (entraînement). Des formes mixtes de ces cinq techniques enrichissent l'enseignement et développent les capacités de coordination.

Technique de nage: déroulement d'un mouvement fondé sur la théorie et expérimenté dans la pratique.

Style de nage: forme plus ou moins définie de mouvements caractéristiques, par exemple crawl ventral, nage de côté, brasse dos ou nage du chien.

Style de compétition: actuellement, il existe quatre styles de compétition:

- Brasse (= brasse ventrale).
- Dauphin (= dauphin ou papillon).
- Dos (= nager en position dorsale, généralement dos crawlé).
- Libre (= style absolument libre, généralement crawl).

Forme usuelle: forme personnelle que l'on donne à un style.

Il est préférable pour les élèves et les enseignants d'utiliser **une terminologie claire**. Cela signifie concrètement qu'il faut nommer correctement chaque style et chaque position.

1. **Introduction:** aborder en même temps les cinq styles de nage dans leur forme élémentaire.

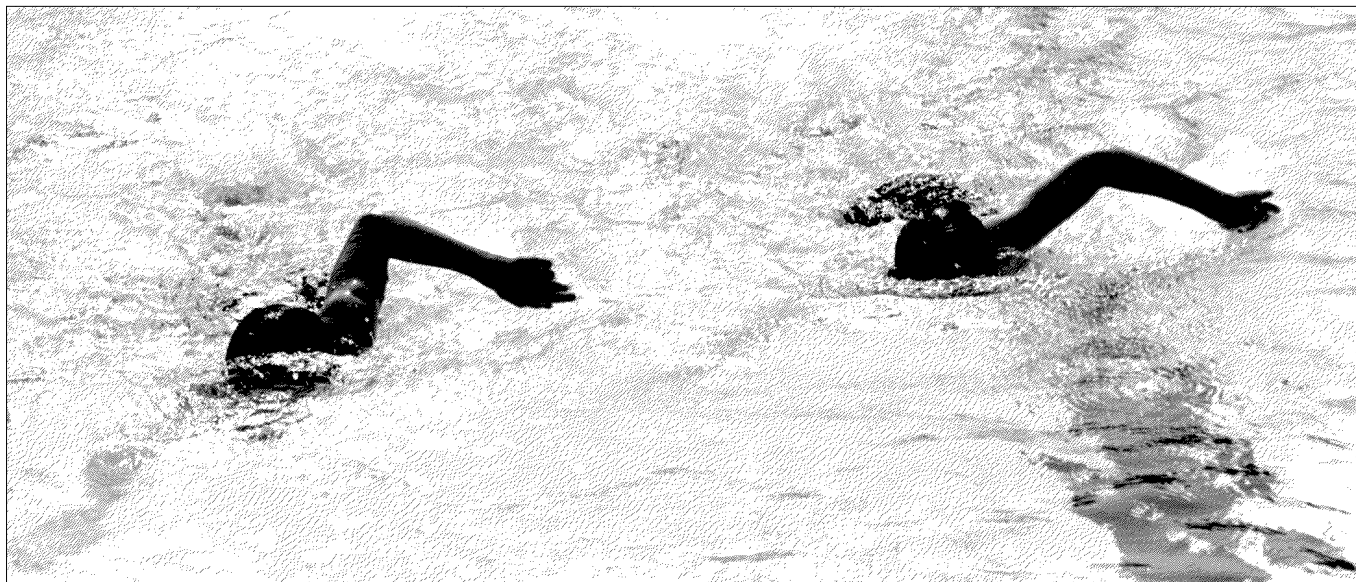
2. **Perfectionnement:** affiner chacune de ces formes.

3. **Entraînement:** amener l'une ou l'autre de ces techniques à une certaine maîtrise.

Apprentissage global!

Terminologie

1. Crawl, le style de nage le plus rapide



Le crawl c'est... ■ simple ■ naturel ■ rapide

Le crawl permet d'utiliser la force humaine de manière naturelle pour une propulsion optimale et harmonieuse. Le corps glisse en position horizontale grâce aux tractions alternatives des bras sous l'eau. Ceux-ci sont ramenés vers l'avant hors de l'eau.

Les jambes effectuent des mouvements de coup de fouet alternatifs. Ces battements sont conduits par les hanches et les genoux.

La respiration s'adapte aux mouvements de bras. L'inspiration se fait en tournant la tête au début du retour du bras hors de l'eau. L'expiration se fait sous l'eau.



- **Position de nage:** allongée, donc peu de résistance.
- **Mouvement de bras:** propulsion principale, traction de bras en forme de "s" sous l'eau, retour du bras hors de l'eau.
- **Battements de jambes:** mouvements de coup de fouet souples pour stabiliser le corps: 6, 4 ou 2 battements par cycle de bras.

D'un coup d'oeil!

Suite d'images



1 Tractions de bras alternatives



2 Prise d'eau par la paume



5 Phase de pression
Inspiration latérale



6 Battements de jambes conduits de la hanche



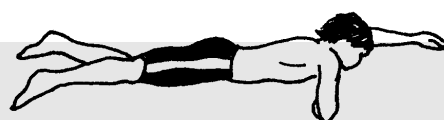
Ce qu'il faut savoir!

Position de nage:

- Horizontale et allongée.
- Le regard est dirigé vers l'avant (le visage immergé jusqu'à la racine des cheveux).
- Léger roulis autour de l'axe longitudinal.

Battements de jambes:

- Mouvements de coup de fouet alternatifs des jambes et des pieds.
- Conduite des battements par la hanche, puis genoux et chevilles.
- Lors de l'action contre le bas, les genoux sont souples. Lors de l'action ascendante, les jambes sont tendues.
- Propulsion limitée, effet stabilisateur avant tout.



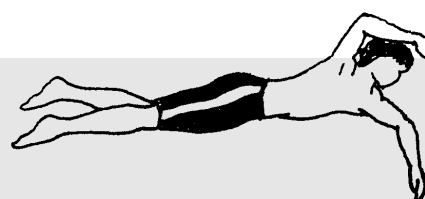
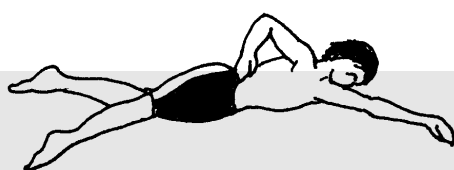
3

Phase de traction
Expiration sous l'eau



4

Léger roulis autour de
l'axe longitudinal



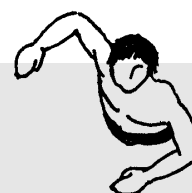
7

Hors de l'eau le bras
est fléchi, le coude
haut.



8

Sous l'eau le bras
est fléchi



Traction de bras:

- Prise d'eau devant l'épaule correspondante.
- Traction en " s " (en bas, en dedans, vers les pieds).
- Flexion du coude jusqu'à 90° pendant la traction.
- La main quitte l'eau au niveau de la cuisse.
- Coude haut hors de l'eau.
- Propulsion principale du crawl.

Coordination:

- Au maximum 6 battements de jambes pour un cycle de bras.

Respiration:

- Expiration active par la bouche et le nez pendant la traction du bras sous l'eau.
- En tournant la tête, l'inspiration se fait dans le creux de la vague.
- Inspiration toutes les deux ou trois tractions de bras.

Méthode globale

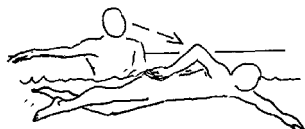
Le crawl peut être appris - respectivement enseigné - par la méthode globale. Même si des objectifs partiels sont fixés, le style de nage est toujours exercé dans sa forme finale..

Les conditions préalables d'apprentissage sont: l'accoutumance à l'eau, la flèche et l'expiration sous l'eau.

Tous les exercices peuvent être effectués avec des palmes!

➡ Processus d'apprentissage:
4 / p. 7

Démonstration - Imitation: les élèves essaient d'imiter ce style de nage. Qu'y a-t-il de particulier? Comment faire? Que font les bras et les jambes? Que peut-on dire concernant le rythme? (Observation/ analyse des points principaux)



Démonstration dans l'eau!

Inspirer - expirer: expiration complète par la bouche et le nez pendant quelques mouvements de crawl. Tourner la tête pour une brève inspiration puis expirer dans l'eau par la bouche et le nez.



Démonstration avec une planche: inspiration dans le creux de la vague.

■ Exercer plusieurs fois!

Respiration latérale: qui réussit à inspirer en tournant la tête de l'autre côté?



■ Essayer aussi avec masque et tuba!

■ Qui peut nager... avec une respiration régulière?

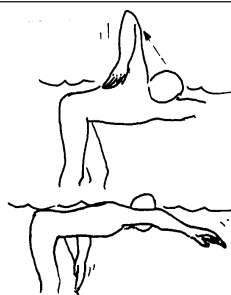
Nager en rythme: nager le crawl en observant un rythme de nage régulier.

Pour varier, alterner consciemment un "mauvais" rythme et un rythme correct.



L'auto-évaluation: observer des actions partielles de sa propre technique: Est-ce que...

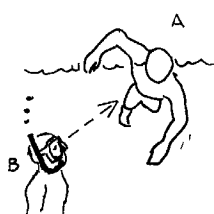
- ...le coude est haut lors du retour de bras?
- ...le pouce entre le premier en contact avec l'eau?
- ...le bras cherche loin vers l'avant sous l'eau?
- ...la main exerce une traction puis une pression?
- ...la traction se termine vraiment à la cuisse?



➡ Série d'images 2 / p. 4 et 5

Observer un camarade: par deux. A nage en commettant volontairement une erreur. B tente de détecter la faute. Changer de rôle.

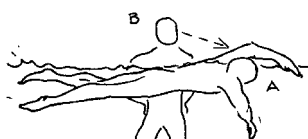
- Qui sait également nager sans faute?
- Observer le partenaire avec un masque !



Le masque est un moyen idéal pour observer le déroulement du mouvement sous l'eau!

➡ Masque et tuba 3 / p. 9

Apprendre en enseignant: par deux. A nage et demande à B d'observer un aspect particulier de son mouvement. Pour une telle forme de travail, il est indispensable que les critères techniques du crawl soient bien connus!



Quels sont les critères techniques du crawl?

➡ Série d'images 2 / p. 4 et 5

Forme finale: méthode fractionnée

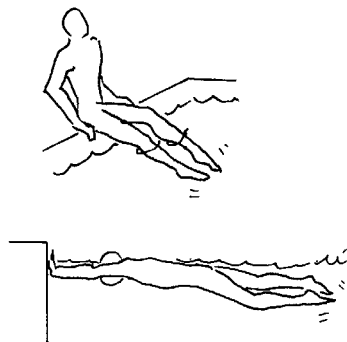
Apprendre et exercer des éléments partiels. Procéder à la synthèse de ces acquis partiels afin d'élaborer le mouvement complet.

Soigner les détails avec la **méthode fractionnée!**

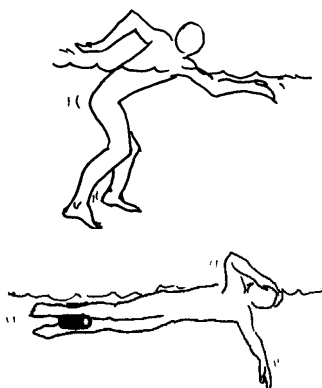
➡ 4 / p. 9

Battements de jambes:

- Assis au bord du bassin: effectuer des battements. En montant, les genoux sont souples, en descendant, les jambes sont tendues.
- En position ventrale, repousser le bord par des battements violents. Fabriquer de la limonade.
- Varier la cadence, l'amplitude et la force des battements!
- Flèche, puis battements de jambes. Expirer simultanément sous l'eau.
- Exercice identique en tenant un pull-buoy, une planche ou un ballon !

**Traction de bras:**

- Se promener, marcher ou courir dans l'eau à hauteur des hanches. Avancer le plus vite possible à l'aide des bras.
- Avec une planche ou un pull-buoy entre les jambes, avancer uniquement à l'aide des bras.
- Eau à hauteur de poitrine. Se pencher en avant pour exercer lentement les tractions de bras.
- Exercice identique en marchant.
- Avec un pull-buoy, nager avec des tractions de bras régulières, le visage immergé.

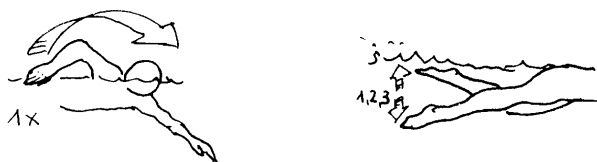


La traction de bras est essentielle! C'est la source principale de propulsion.

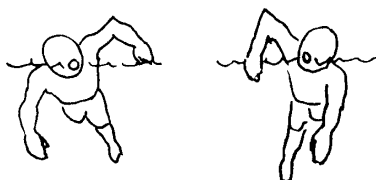
➡ 2 / p. 4 et 5

Coordination:

- Après une forte poussée au mur, battements de jambes puis tractions de bras sur de courtes distances.
- Effectuer trois battements pour une traction de bras. Compter 1-2-3 / 1-2-3....

**Respiration:**

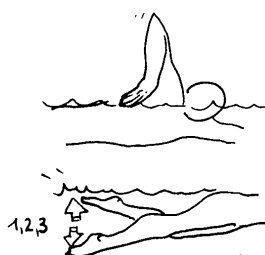
- Immergé en appui facial sur une marche d'escalier, expirer fortement sous l'eau par la bouche et le nez. Inspirer en tournant la tête latéralement.
- Apprendre le rythme respiratoire: compter 1-2-3 ...inspirer du côté gauche / 1-2-3 ...inspirer du côté droit.



Ne pas oublier la respiration!

Exercer des éléments partiels:

- Le coude haut.
- Respiration régulière. Respiration alternative!
- Le rythme des battements de jambes: 3 battements / 1 traction de bras.
- Compter les tractions de bras. Diminuer leur nombre pour la même distance effectuée.
- Nager doucement: contrôler le contact avec l'eau.
- Respiration du côté gauche et du côté droit.



➡ Organisation: 4 / p. 11

Départ

De par sa simplicité, le départ avec appui des mains s'est généralement imposé. Les mains repoussent vigoureusement le bloc ou le bord du bassin, puis sont lancées vers l'avant. Lors de l'entrée dans l'eau, la tête est maintenue fermement entre les bras. Tout le corps est tendu.



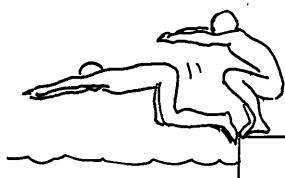
2 / p.9

Une bonne tonicité du corps protège la colonne vertébrale lors de l'entrée dans l'eau.

La flèche: les bras et le corps sont en extension. Glisser le plus loin possible!

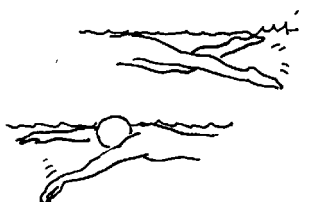
Petit plongeon de départ: position accroupie sur une marche d'escalier ou au bord du bassin. S'élancer loin vers l'avant et glisser.

Toujours plus haut: augmenter progressivement la hauteur du point de départ!

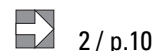


Départ en crawl: plonger en trajectoire tendue, glisser, puis battements. Juste avant d'émerger, un bras effectue une traction pour "tirer" le corps hors de l'eau.

Exercer le départ: départs successifs avec commandements sur petites distances. Aussi sous forme de concours!

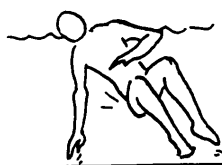
**Virage ouvert**

Un virage simple bien exécuté permet de changer facilement la direction de nage. Pendant une respiration profonde, le corps bascule rapidement d'un côté à l'autre.

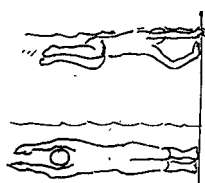


2 / p.10

Virage dans l'eau peu profonde: appui latéral au fond du bassin. Poussée de la main pour grouper les jambes sous le corps, changer de côté! Qui réussit cet exercice dans l'eau profonde avec appui et poussée de la main dans l'eau?

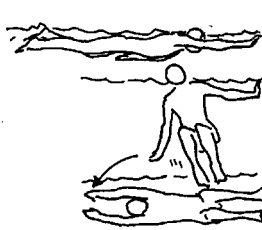


Virage avec battements: en position latérale, s'approcher du mur avec des battements. Saisir le bord. Grouper les jambes sous le corps tout en se repoussant avec la main. Se laisser couler en position latérale puis forte poussée des jambes. Expirer pendant la phase de glissée sous l'eau.



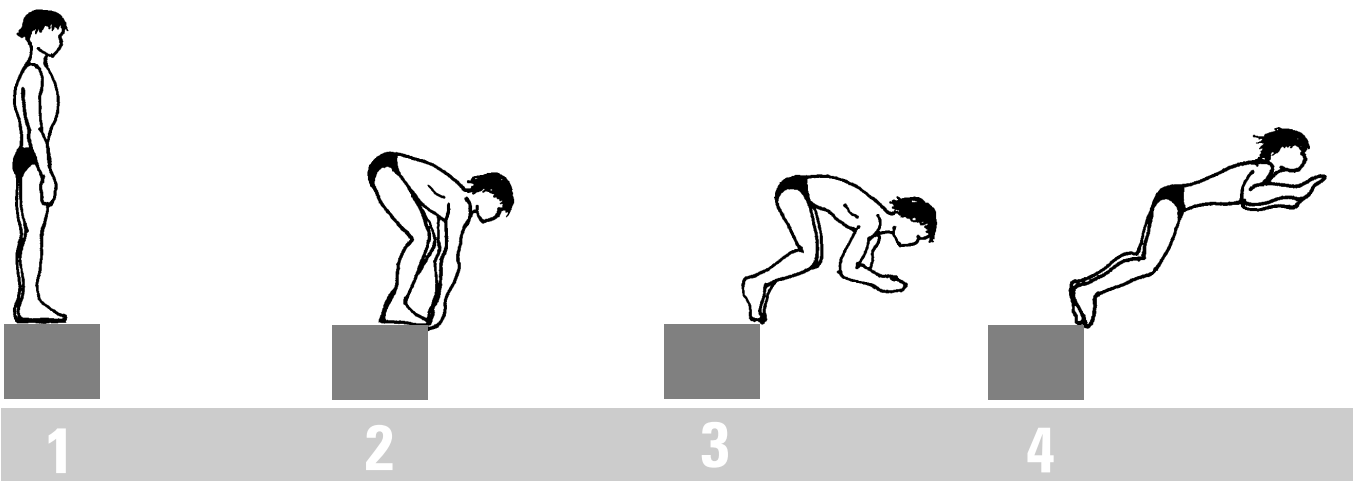
Pour un meilleur rendement, nager sur la largeur du bassin.

Virage ouvert: s'approcher du mur en position ventrale. Saisir le bord. Se repousser avec une main tout en groupant les jambes contre le mur. Se laisser couler en position latérale puis poussée des jambes. Ramener la main qui tenait le bord hors de l'eau, vers l'avant, près de l'autre.



Exercer le virage: qui maîtrise correctement le virage à pleine vitesse? Qui rejoint le plus vite le point de départ après un virage? Qui réussit le virage des deux côtés?

Plongeon de départ

**Long coup de sifflet:**

Debout, en arrière sur le bloc de départ. Les bras tombent doucement le long du corps.

" A vos marques " :

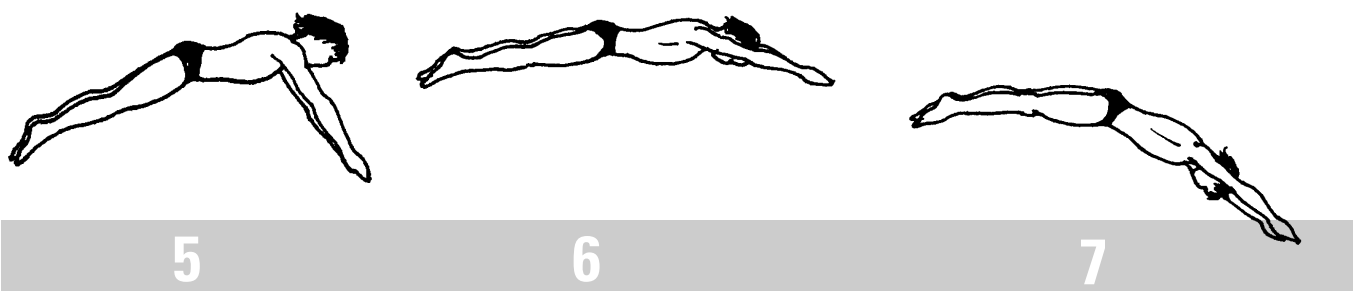
Les pieds agrippés au bord du bloc, le saisir par les mains. Le corps est prêt à réagir.

Coup de sifflet bref:

Les mains se repoussent vigoureusement du bloc et s'élancent vers l'avant. Le regard est également dirigé vers l'avant.

Poussée:

Forte impulsion des jambes.

**Phase aérienne:**

Le corps et les bras tendus, le regard maintenu vers l'avant.

Phase aérienne:

Le corps est tendu.

Immersion:

La tête est maintenue fermement entre les bras, le corps reste tendu.

■ Crawl: immersion à plat.

■ Brasse: immersion légèrement plus profonde.

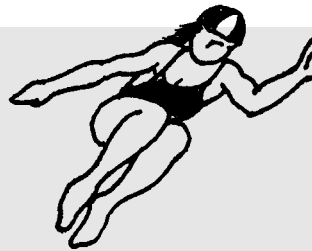
Virage

1

**Toucher:**

Au moment où une main touche le mur, grouper les jambes sous le corps.

2

**Basculer:**

Le corps se redresse un instant en position latérale. Profiter de cet instant pour respirer et basculer dans la direction opposée.

3

**S'immerger et pousser:**

S'immerger en position latérale et amener les jambes groupées contre le mur. Tendre les bras vers l'avant et poussée vigoureuse des jambes.

4

**Glisser et nager:**

Lorsque l'élan de la flèche diminue, commencer les battements de jambes. Juste avant d'émerger, la traction d'un bras commence.

Exercices de coordination

Des exercices simples de l'apprentissage psychomoteur font déjà appel aux capacités de coordination. Par des exercices variés et adaptés, ces capacités peuvent être améliorées à tous les niveaux. L'élève augmente son expérience psychomotrice et sera prêt à résoudre plus facilement de nouvelles tâches. Les exemples suivants s'adressent aux bons nageurs de crawl.

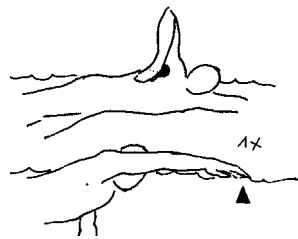
4 / p. 32

Quelle capacité de coordination est développée?

Quelle est l'action des bras hors de l'eau?

L'élève apprend à sentir l'élévation des bras hors de l'eau.

- Le dos de la main traîne dans l'eau.
- Les doigts effleurent légèrement l'eau.
- Le pouce fend l'eau.
- Le pouce touche brièvement l'aisselle.



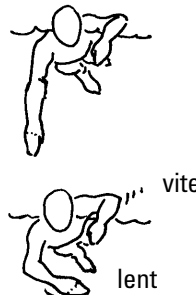
Capacité d'orientation

Ressentir consciemment la position des parties du corps!

Fort ? Faible?

L'élève améliore le toucher de l'eau par des exercices adaptés.

- Le bras droit effectue une traction lente, le gauche une traction rapide. Inverser.
- Lors de la traction, le bras droit est tendu, le gauche est fléchi. Alternier!
- Le bras droit effectue une traction complète, le gauche n'effectue que la phase de pression. Inverser les actions!



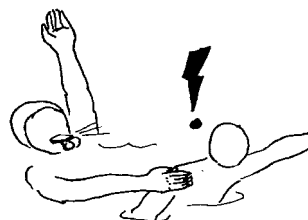
Capacité de différenciation

Résoudre diverses tâches psychomotrices en rapport avec le temps, l'espace et la force!

Quel est le temps de réaction par rapport à un signal donné ?

L'élève apprend à réagir à des signaux divers.

- Démarrer à différents signaux: coup de sifflet, toucher, signe de la main, etc.
- Virer à un signal donné.
- Varier la vitesse de nage selon le signal.



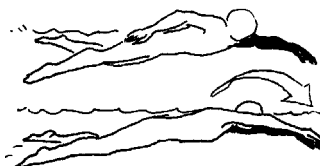
Capacité de réaction

Transformer immédiatement des signaux extérieurs en mouvements!

Que veut dire rapide, plus rapide, lent, plus lent ?

L'élève apprend à régler consciemment le déroulement temporel et dynamique de ses mouvements.

- Les battements de jambes sont effectués rapidement, lentement ou à la bonne vitesse.
- Rattrapé des bras: le bras droit reste en extension jusqu'à ce que le gauche le rejoigne.
- 2 tractions du bras droit, 2 tractions du gauche, 1 cycle de bras complet. Recommencer!



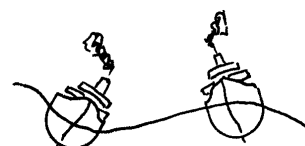
Capacité de rythme

Effectuer diverses actions à des rythmes différents!

Quelle est la position du corps dans l'eau?

L'élève apprend à contrôler sa position dans l'eau et le cas échéant à la modifier.

- Nager en exagérant le roulis latéral puis à nouveau naturellement.
- Indiquer au partenaire la profondeur d'immersion des hanches. Modifier consciemment cette position.



Capacité d'équilibre

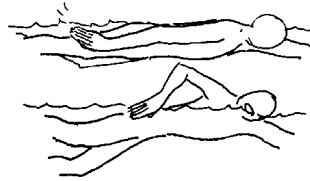
Sentir consciemment sa position de nage!

Exercices correctifs

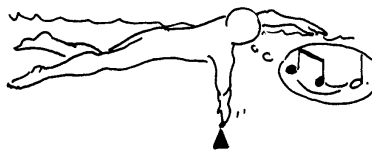
Avec de bonnes bases, la forme élémentaire du crawl est vite assimilée. Il est pourtant indispensable de corriger certaines erreurs courantes avant de pouvoir parcourir des distances plus longues. Corriger veut alors dire: conseiller judicieusement pour améliorer le mouvement.

Conseiller

- Marquer un arrêt à la fin de la traction du bras. Le visage immergé, l'inspiration ne doit avoir lieu que lorsque le bras touche la cuisse ou quitte l'eau!
- Observer attentivement un partenaire!



- Ne pas expirer avant le passage de la traction à la pression. Fredonner une mélodie sous l'eau!
- Diriger le regard vers l'avant sous la surface de l'eau.



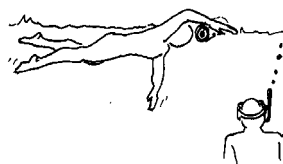
- Le visage immergé, nager avec des battements de crawl et des mouvements de bras de brasse. Expirer régulièrement par la bouche et le nez. L'inspiration suivante n'a lieu qu'après expiration complète.
- Il est possible de parcourir une certaine distance sans s'essouffler.



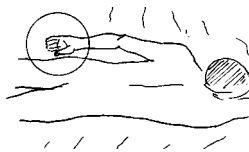
- Nager, la tête relevée comme un joueur de water-polo. Observer à quel endroit les mains s'immergent!
- Observer attentivement un partenaire.
- Suivre un partenaire de très près. Immerger les mains de chaque côté de ses jambes en action.



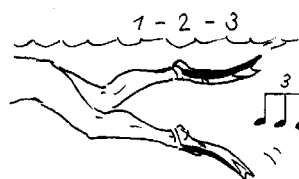
- Passer avec le bras loin par-dessus un tronc flottant imaginaire avant l'immersion de la main!
- Avant l'immersion de la main, chercher l'extension du bras loin vers l'avant.
- Observer attentivement un partenaire!



- Le pouce touche la cuisse avant que la main ne sorte de l'eau, afin d'assurer le trajet le plus long sous l'eau (traction puis pression).
- Compter le nombre de tractions avant et après l'exécution de l'exercice ci-dessus! On constatera une nette diminution du nombre de tractions.



- Nager le crawl à l'aide de palmes tout en respectant un rythme de trois temps: 3 battements pour une traction de bras.
- Exercice identique mais sans palmes.
- Nager volontairement très lentement.
- Nager avec une seule palme!



1. **Observer** (constater la faute)
2. **Analyser** (déterminer la cause de la faute)
3. **Conseiller** (proposer des exercices correctifs)

Observer - Analyser

- ! Inspiration hâtive...
- Mauvais rythme
- ! Expiration hors de l'eau...
- Mauvaise position de nage, stress.
- ! Expiration incomplète...
- Seules de courtes distances peuvent être parcourues!
- ! Les bras se croisent...
- Mouvement en dents de scie !
- ! Immersion hâtive de la main...
- Traction trop courte !
- ! Pas de pression...
- Traction incomplète et trop courte!
- ! Battements trop nombreux...
- Mauvais rythme et dépense d'énergie accrue!

2. Dos crawlé, une technique d'initiation



Le dos crawlé c'est... ■ rythmé ■ à plat ■ respiration libre

Le dos crawlé est facile à apprendre. La position dorsale offre peu de résistance à la glissée et permet de nager en toute décontraction, sans se soucier de la respiration.

Les mouvements amples et réguliers des bras sont l'action de propulsion principale de ce style. La phase active et le retour des bras s'enchaînent harmonieusement et sans interruption.

Pendant la phase hors de l'eau, le bras est tendu, mais souple. Sous l'eau, il effectue une phase de traction, puis une phase de pression.

Les battements de jambes souples et rythmés assurent une position haute, stable et la plus horizontale possible. Ils soutiennent l'action de propulsion des bras.

Le roulis latéral du corps permet une action efficace des bras avec un minimum de résistance.

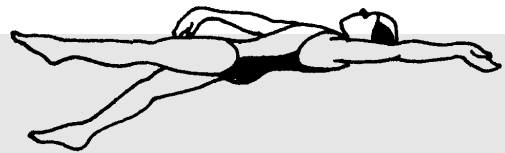
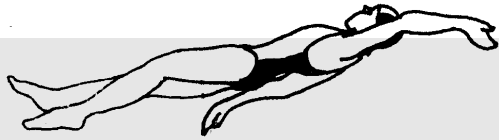
Le visage est constamment hors de l'eau. Il est donc possible de respirer régulièrement et sans contrainte.



- **Position de nage:** horizontale; peu de résistance.
- **Mouvement de bras:** en forme de courbe, rythmé et sans interruption. Pendant le retour, les bras sont tendus, mais souples.
- **Battements de jambes :** souples, provoquant une légère écume. 6 battements pour un cycle de bras complet.

D'un coup d'oeil!

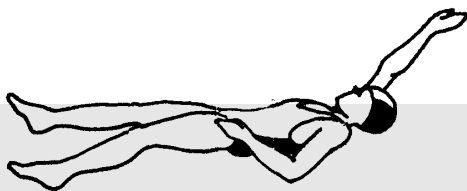
Suite d'images



1 Prise d'eau



2 Tractions de bras alternatives



5 Pression vers l'arrière, en bas. Bras simplement tendu hors de l'eau



6 L'épaule quitte l'eau en premier



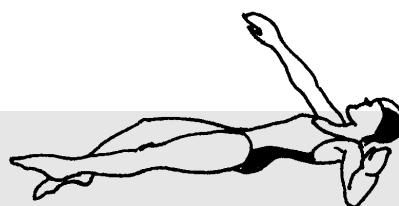
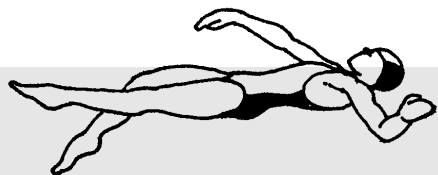
Ce qu'il faut savoir!

Position de nage :

- Horizontale et allongée.
- Pas de roulis avec la tête. Elle est maintenue dans le prolongement du corps.
- Le regard est dirigé vers le haut. (Observer le plafond!)

Battements de jambes :

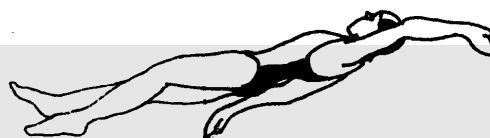
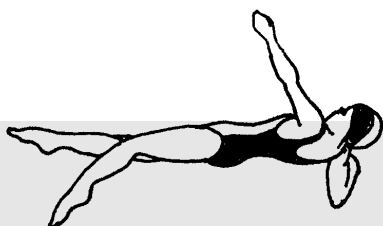
- Battements alternatifs des jambes et des pieds, conduits par les hanches.
- Action vers le bas: le pied souple, le genou tendu.
- Action ascendante: au départ le genou est légèrement fléchi, puis coup de fouet vers le haut (" shooter un ballon qui flotte sur l'eau! ").



3 Léger roulis autour de l'axe longitudinal



4 Inspiration, flexion progressive du bras



7 Expiration toutes les deux tractions



8 Immersion de la main par l'auriculaire



Traction de bras:

- Prise d'eau de la main au-dessus de l'épaule, puis traction vers l'extérieur et vers le bas.
- Flexion progressive du coude jusqu'au niveau de l'épaule.
- Pression de la main en direction du fond, puis le pouce émerge en premier.
- Hors de l'eau, le bras tendu est ramené doucement en extension. Un roulis du corps jusqu'à environ 45° fait émerger l'épaule correspondante. La prise d'eau suivante se fait dans cette position.

Coordination:

- 6 battements de jambes pour un cycle de bras complet.
- Compter au rythme de trois temps:
1-2-3 (= bras droit sous l'eau)
1-2-3 (= bras gauche sous l'eau)

Respiration:

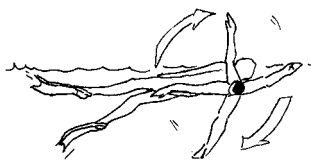
- Respirer régulièrement !
- Inspirer pendant la traction d'un bras (par ex. bras droit), expirer pendant la traction du bras gauche.

Méthode globale

Avec la méthode globale, les mouvements sont effectués dans leur totalité dès le début de l'apprentissage. Grâce à l'utilisation de moyens auxiliaires (des palmes par exemple), on crée des conditions d'enseignement favorables. Au fur et à mesure que l'élève progresse, un accent est mis sur l'un ou l'autre des mouvements.

L'apprentissage global est naturel!

Essayer: position dorsale, effectuer des battements avec des palmes, les bras tournent comme les ailes d'un moulin à vent.



C'est plus simple avec des palmes!

Les battements: nager le dos crawlé. Être particulièrement attentif à l'action des jambes:

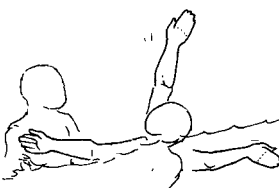
- Les genoux restent sous l'eau.
- Les pieds (les palmes) provoquent un peu d'écumage.
- Nager en commettant consciemment diverses erreurs: les genoux trop pliés (pédaler), les pieds profondément immergés ou alors hors de l'eau, etc.



Les expériences différenciées améliorent la perception.

La traction de bras: nager le dos crawlé. Observer particulièrement l'action des bras:

- Sortir le bras de l'eau le pouce en premier, amener le bras en extension au-dessus de l'épaule.
- L'immersion débute par l'auriculaire.
- La main effectue d'abord une traction puis une pression en forme de courbe.
- Demander à un partenaire d'observer.



Apprendre à deux!

La position de la tête: observer attentivement la position de la tête:

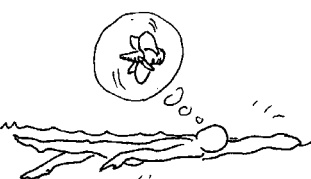
- En nageant, essayer d'observer le trajet aérien des bras.
- Observer le plafond (le ciel) en maintenant la tête immobile.



Garder la tête immobile!

Le mouvement continu des bras: les tractions de bras s'enchaînent sans interruption.

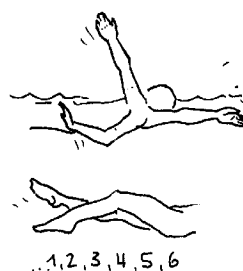
- Effleurer la cuisse avec le pouce à la fin de la traction; se rappeler qu'il n'y a pas d'arrêt!
- Comparer le mouvement des bras avec l'action des roues à aubes d'un bateau.



Les images améliorent la représentation mentale du mouvement!

La coordination: 3 battements de jambes pour 1 traction de bras. 6 battements pour un cycle de bras complet.

- Compter le nombre des battements de jambes.
- Nager le dos crawlé et chanter une mélodie connue sur un rythme à trois temps qui correspond au rythme des battements.
- Effectuer volontairement des battements trop rapides ou trop lents, puis à une vitesse normale. Le rythme qui semble agréable est sûrement le bon!



Souvent le rythme des battements est trop rapide! Cela demande beaucoup d'énergie avec peu de résultat pour la propulsion.

Forme finale: méthode fractionnée

De la forme élémentaire à la forme finale. Améliorer la technique du dos crawlé par l'étude approfondie d'éléments partiels du mouvement.

Connaître les détails pour les améliorer.

Battements de jambes: exercer les battements avec des palmes:

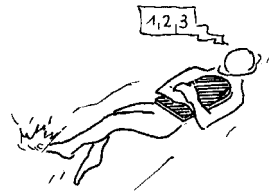
- Se tenir en surface à l'aide des palmes. Qui arrive à sortir de l'eau jusqu'au niveau de la poitrine, des épaules, encore plus haut? Qui tient le plus longtemps?
- Nager calmement en position ventrale, dorsale et latérale uniquement avec des battements de jambes. Lentement et doucement!
- Exercices identiques sans palmes!



Exercer les battements de jambes dans différentes positions!

Battements rythmés: rechercher le rythme correct en comptant les battements:

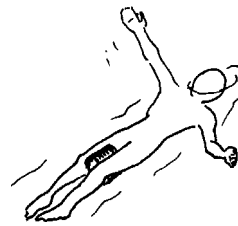
- Position dorsale, une planche serrée contre le ventre. Compter: 1-2-3/4-5-6...
- Effectuer des battements avec une planche tenue bras tendus au niveau des genoux ou en extension derrière la tête.



Un rythme régulier est plus économique!

Traction de bras: avec un pull-buoy entre les jambes, nager uniquement par l'action des bras.

- Exercer lentement l'action des deux bras à sec, puis avec un pull-buoy en position de nage.
- Position dorsale au bord du bassin, exercer un seul bras!
- Avec l'aide d'un partenaire qui tient les jambes, mouvement des deux bras.



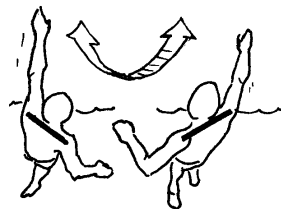
2 / p. 14 et 15

Pas

La représentation mentale du mouvement facilite l'apprentissage.

Roulis: exercer le roulis latéral du corps.

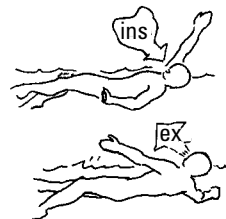
- Pendant la traction d'un bras, le corps roule autour de l'axe longitudinal; l'épaule opposée sort de l'eau. Peut-on l'observer chez un partenaire?
- Exagérer volontairement le roulis.
- Nager le dos crawlé sans roulis du corps. Est-ce plus agréable? Pourquoi?



Du point de vue biomécanique, le roulis latéral du corps est naturel.

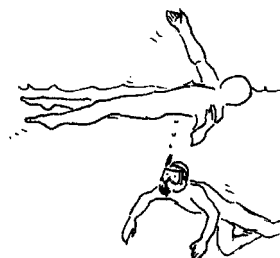
Respiration: le rythme respiratoire s'adapte à l'action des bras!

- Inspirer pendant la traction d'un bras, expirer pendant la traction de l'autre.
- Essayer volontairement d'autres rythmes, puis à nouveau le rythme indiqué ci-dessus.



S'exercer à deux: observer un partenaire

- Remémorer à l'aide d'une série d'images ou d'un film les points importants de la technique.
- Avant de nager, B indique à A ce qu'il doit observer. A le fait sous différents angles: de devant, de derrière, de côté, etc. Changement de rôles.
- B nage en commettant consciemment une faute. Est-ce qu' A est à même de la déceler? Changer les rôles.



Apprendre en enseignant!

Départ

Tenir la barre du bloc de départ (ou la rigole) des deux mains, les pieds appuyés sous la surface de l'eau contre le mur. Par la flexion des bras, amener le corps dans une position groupée. Les bras sont projetés latéralement en extension derrière la tête, tandis que les jambes effectuent une poussée énergique. L'immersion se fait le corps en extension, la tête tirée en arrière. Mise en action des jambes après une courte phase de glisse puis traction d'un bras pour faire émerger le corps.

Ordre du starter:

Long coup de sifflet: sauter à l'eau.

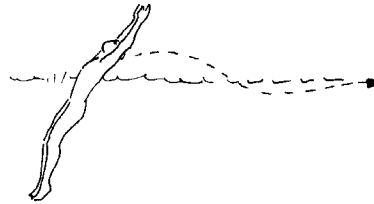
"A vos places": amener le corps en position groupée.

Coup de sifflet: départ.

Départ tombé: debout dans l'eau à hauteur de poitrine. Le corps cintré, se laisser tomber en arrière avec une légère poussée des jambes.

■ Amener le menton contre la poitrine lors de l'immersion de la tête. Glisser le plus loin possible!

■ Commencer par les battements de jambes, suivis des tractions de bras.



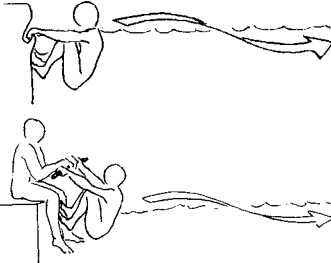
Une bonne organisation est indispensable!

De la rigole au bloc de départ: comme l'exercice précédent.

■ Depuis la rigole (en fonction de l'installation)

■ Du bord du bassin avec l'aide d'un partenaire: A assis au bord du bassin, les jambes écartées. B accroupi en position de départ tient les mains de son partenaire (ou un bâton tenu par A).

■ Depuis le bloc de départ!



Attention: profondeur de l'eau 1,5 m au minimum.

Virage ouvert

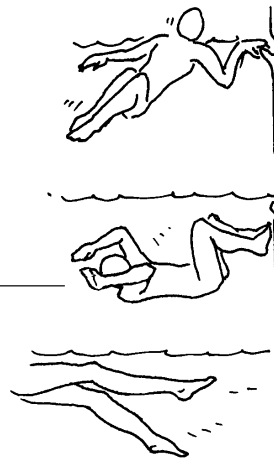
Le virage en dos ressemble fort à celui du crawl. Toucher en position dorsale puis tourner en position latérale, grouper les jambes contre le mur et s'immerger. Tendre les bras sous l'eau et se repousser en position dorsale. Courte phase de glissée, puis battements de jambes suivis des tractions de bras. Expirer continuellement par le nez.

L'approche: s'approcher du mur grâce aux battements de jambes.

■ Un bras en extension derrière la tête. Saisir la rigole par le haut. Grouper les jambes tandis que le bras repousse le bord. Le corps se tourne.

■ S'immerger en position dorsale groupée. Chercher le mur avec les pieds.

■ Poussée en flèche dorsale!



Expirer par le nez lors de chaque coulée dorsale.

Virer: répéter l'exercice décrit ci-dessus. Après la poussée continuer...

■ ... par une courte phase de glissée et les battements de jambes...

■ ... qui eux sont suivis par la traction d'un bras.

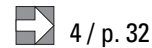
Ce qu'il faut savoir:

1. Toucher avec une main en position dorsale.
2. Tourner - s'immerger.
3. Tendre les bras - poussée.
4. Glisser - battements de jambes - traction d'un bras.

Exercices de coordination

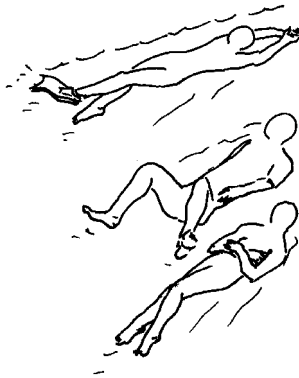
Coordination signifie faire plusieurs choses en même temps. Plus les tâches motrices sont nombreuses et difficiles, plus elles exigent des capacités de coordination. Celles-ci peuvent être entraînées à chaque stade de l'apprentissage par des exercices spécifiques.

Capacités de coordination



Battements de jambes:

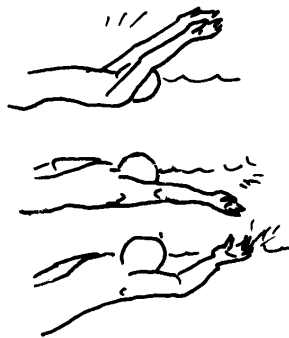
- Battements de jambes sur différents rythmes (lent, rapide, etc). Varier également la position des mains (battements lents: mains en bas; battements rapides: mains en haut).
- Nager avec une palme seulement; avec ou sans mouvements de bras.
- Battements de jambes avec différentes positions des pieds; par ex. pointes de pieds effacées, pieds tournés en dedans, en dehors, ...
- Nager avec les jambes entièrement tendues puis pliées; trouver d'autres combinaisons.
- Mouvements de brasse dos alternés avec battements de jambes dos crawlé.



Les exercices peuvent se faire avec une planche de natation, un ballon, des palmes, etc.

Traction des bras:

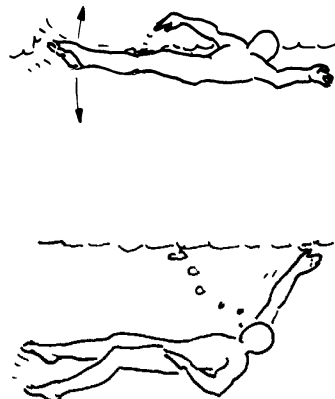
- Tractions en dos crawlé alternées avec des tractions en brasse dos.
- Tractions avec un bras tendu et un bras plié.
- Nager le dos crawlé en rattrapé. Un bras ne commence son mouvement que lorsque l'autre bras se trouve en position haute.
- Nager les doigts écartés, en faisant le poing, bras tendus, bras pliés, etc.
- Varier consciemment l'endroit où la main entre dans l'eau: au-dessus de la tête, des épaules, etc.
- Donner des tâches différentes pour la main droite et la main gauche.



Le pull-buoy est un moyen didactique idéal pour les exercices de tractions de bras.

Mouvement complet:

- Nager sans faire tomber un objet posé sur le front.
- Nager une certaine distance avec les bras seulement, avec les jambes, puis mouvement complet.
- Battements de jambes avec traction d'un seul bras.
- Mouvement des bras, brasse dos, avec battements de jambes dos crawlé. Combiner différents mouvements de bras et de jambes.
- Un bras recherche la résistance maximum de l'eau, l'autre le minimum; inverser.
- Varier la profondeur de la traction de la main. Analyser les sensations.
- Le tandem: le premier nageur fait la traction des bras, le second lui tient les pieds et fait des battements de jambes.
- Nager le dos crawlé sous l'eau.



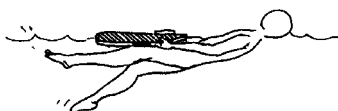
Jouer avec les tâches motrices!

Exercices correctifs

Toute forme de déviation par rapport à la technique de nage est considérée comme une faute. Corriger veut alors dire: constater une faute et éveiller une prise de conscience afin de l'éliminer. Possibilités: l'aide d'un partenaire, le contrôle tactile, l'utilisation d'images, des corrections exagérées, etc. Sur cette page se trouve une énumération de fautes typiques ainsi qu'un éventail d'exercices correctifs.

Conseiller

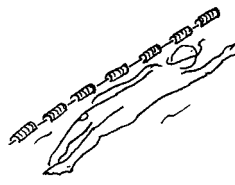
- En position dorsale, battements de jambes, planche tenue à hauteur des genoux. Ceux-ci ne doivent pas la toucher!
- Varier: pédalage, puis battements corrects sans toucher la planche!
- Mêmes exercices, mais sans la planche!



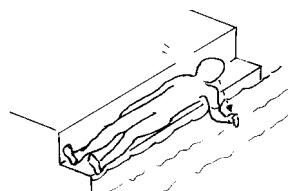
- Nager le dos crawlé avec palmes. Effectuer des battements lents!
- Maintenir un rythme lent!
- Enlever une palme et garder ce même rythme lent. Egalement sans palmes!
- Compter lentement: 1-2-3 / 1-2-3



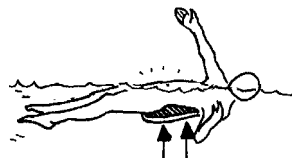
- Nager près du bord ou près d'une ligne d'eau, sans la toucher!
- Lors de l'immersion, croiser les bras (le bras droit entre derrière l'épaule gauche et inversement).
- Le bras frôle l'oreille lors de l'immersion de la main.



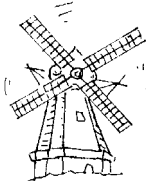
- Couché au bord du bassin ou sur une marche d'escalier. Effectuer la traction avec un seul bras et observer.
- En position dorsale, effectuer des tractions simultanées.
- Travail par couples: observer le partenaire.



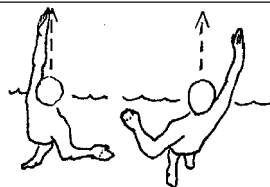
- Nager en position dorsale. Sortir le ventre de l'eau!
- Placer une planche sous le dos pour faire monter les hanches.
- Tirer la tête en arrière pour regarder en direction du déplacement!



- S'imaginer un grand moulin à vent qui tourne lentement et sans arrêt.
- Dans l'eau à hauteur des hanches: A tient B par les jambes et observe les tractions régulières des bras de son partenaire.



- Tenir la tête immobile en fixant un point au plafond ou dans le ciel!
- Nager volontairement en zig-zag puis à nouveau droit.
- Nager lentement et calmement en ligne droite.



1. **Observer** (constater la faute).
2. **Analyser** (déterminer la cause de la faute).
3. **Conseiller** (proposer des exercices correctifs).

Observer - Analyser

- ! Pédalage (les genoux sortent de l'eau) ...
- Mauvaise propulsion!
- ! Battements trop rapides...
- Fatigue, mauvaise propulsion!
- ! L'immersion du bras se fait trop tôt et au niveau de l'épaule...
- Traction de bras raccourcie!
- ! Tractions avec bras tendus
- Peu d'appui!
- ! Position "assise"...
- mauvaise flottaison!
- ! Arrêt à la fin de la traction des bras...
- Mauvais rythme!
- ! Pression latérale des bras...
- Nage en zig-zag.

3. Brasse, le style de nage le plus connu



La brasse c'est... ■ symétrique ■ dynamique ■ bonne vision

La brasse n'est pas seulement le style de nage le plus connu, mais vraisemblablement le plus ancien. Quiconque parle de nage pense habituellement à la brasse. La technique est symétrique: les bras et les jambes travaillent simultanément. Tous les mouvements se déroulent sous l'eau. Pendant la nage, ce style permet une bonne vision.

Les actions de propulsion des bras et des jambes s'enchaînent. Le mouvement de jambes suit immédiatement la traction des bras. Après la phase de glissée, les bras fléchissent progressivement, effectuent la traction (en dehors, en bas, en dedans) avant de se tendre vers l'avant. En demeurant près de la surface de l'eau, les talons se rapprochent des hanches par la flexion des genoux. Puis les parties inférieures des jambes effectuent des arcs de cercle dynamiques vers l'arrière.

L'inspiration a lieu à la fin de la traction, au moment où les mains se trouvent sous le menton. L'expiration qui suit se fait sous l'eau, le visage s'immergeant rapidement.



- **Position de nage:** horizontale, le visage immergé.
- **Traction de bras:** traction puissante des deux bras jusqu' au niveau des épaules.
- **Mouvement de jambes:** cercles dynamiques et souples des parties inférieures des jambes.
- **Résistance de l'eau:** effectuer lentement le retour des bras et des jambes.

D'un coup d'oeil!

Suite d'images



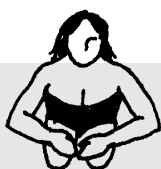
1 Phase de glissée en extension



2 Début de la phase de traction, expirer



5 Inspirer au point culminant de la traction, flexion des jambes



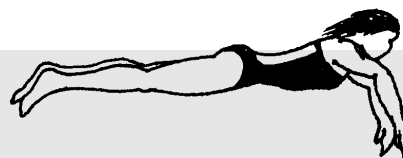
6 Tendre lentement les bras vers l'avant. Les talons se rapprochent du bassin.

**Ce qu'il faut savoir!****Position de nage:**

- Allongé, hydrodynamique (ne pas replier les jambes sous le ventre)!
- Le visage reste longtemps immergé.

Mouvement de jambes:

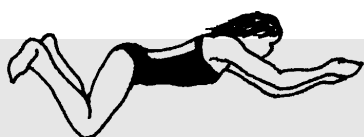
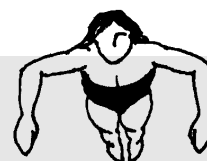
- Près de la surface, les talons se rapprochent du bassin.
- Flexion prononcée des genoux.
- Rotation des pieds vers l'extérieur (le petit orteil dirigé vers le haut).
- Cercles dynamiques des parties inférieures des jambes.
- Fermeture et extension simultanées des jambes.
- C'est la propulsion principale en brasse.



3 Les bras se plient,
Les coudes restent
hauts



4 Lever la tête



7 Cercles dynamiques
des parties inférieures
des jambes



8 Fin de l'action de pro-
pulsion des jambes, dé-
but de l'extension



Traction de bras:

- Traction dynamique des mains vers l'extérieur puis vers l'intérieur.
- Après l'appui dans l'eau, la traction des bras tendus s'oriente d'abord vers l'extérieur et contre en bas.
- Les coudes fléchissent pour finir avec une traction puissante vers l'intérieur.
- Plus lentement, mais sans arrêt, les bras sont ramenés sous l'eau vers l'avant en extension.
- Pendant un instant, les paumes restent dirigées vers le fond (phase de glissée) avant de se tourner à nouveau, vers l'extérieur pour la traction suivante.

Coordination:

- L'action de propulsion des bras et des jambes s'enchaîne harmonieusement.
- Le mouvement de jambes est suivi par une phase de glissée de durée variable (plus le tempo est haut, plus la phase de glissée est raccourcie).
- Le mouvement de la tête s'adapte aux tractions.
- Le rythme "bras-et-jambes" soutient le mouvement. Sur "et", la tête se soulève légèrement pour l'inspiration.

Respiration:

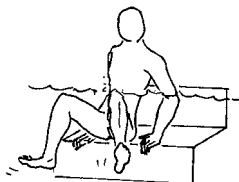
- Expiration active pendant la phase de traction.
- L'inspiration s'effectue brièvement à la fin de la traction (= respiration tardive).
- Une respiration régulière et complète a lieu à chaque traction.
- Pour une nage tranquille, sur une distance plus longue, l'inspiration peut être prolongée en soulevant la tête plus tôt (= respiration avancée).

Forme élémentaire: méthode fractionnée

Construire progressivement la technique par l'acquisition d'éléments partiels. Progresser en respectant les phases suivantes: mouvement de jambes - traction de bras - coordination - respiration .

Mouvement de jambes: exercer le mouvement de jambes dans différentes positions:

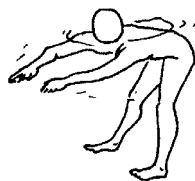
- Assis au bord du bassin.
- En appui dorsal sur les escaliers.
- Après une flèche et à l'aide d'une planche.



La propulsion principale en brasse est le mouvement de jambes.

Traction de bras: afin de pouvoir se représenter le mouvement au mieux, l'exercer lentement à sec de plusieurs façons:

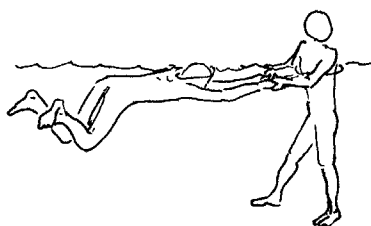
- Debout, en marchant dans l'eau à hauteur de poitrine, en se penchant vers l'avant.
- Avec l'aide d'un partenaire ou d'un pull-buoy !



D'abord s'exercer à sec, afin d'améliorer la représentation mentale du mouvement!

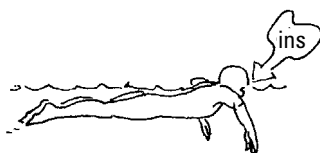
Coordination sans respiration:

- Poussée, flèche, traction de bras puis saisir les mains du partenaire.
- Idem, mais effectuer un mouvement de jambes avant de saisir le partenaire.
- Lâcher brièvement les mains du partenaire pour une deuxième traction de bras.
- Raccourcir toujours plus l'arrêt entre la traction de bras et le mouvement de jambes.
- Effectuer 2, 3 ou 4 tractions de suite, sans hâte.



Respiration:

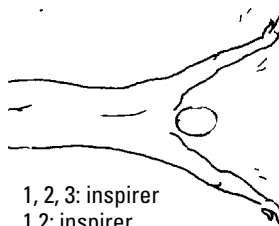
- Debout dans l'eau à hauteur des épaules. Immerger le visage et expirer sous l'eau. Lever la tête et inspirer. Expirer à nouveau sous l'eau, etc.
- En position ventrale, tiré par un partenaire, inspirer et expirer comme décrit ci-dessus.
- Idem, mais le partenaire pousse aux chevilles.
- Essayer de lever la tête à la fin de la traction, les mains sous le menton, et inspirer. Expirer lors de l'extension!
- Répéter plusieurs fois ce mouvement bien rythmé!



L'expiration se fait dans l'eau! Une respiration régulière est indispensable pour parcourir une certaine distance!

Respiration et coordination:

- Effectuer trois à six tractions, expirer sous l'eau et inspirer après chaque troisième traction.
- Inspirer après chaque deuxième traction, puis s'arrêter pour respirer calmement... et reprendre!
- Essayer d'inspirer après chaque deuxième traction, mais sans s'arrêter!
- Inspirer après chaque traction. Quelle distance peut-on parcourir? Augmenter la distance!
- A chaque nouvel essai, se concentrer sur un élément partiel (la traction, les cercles dynamiques des jambes, etc.).



1, 2, 3: inspirer
1,2: inspirer
1: inspirer

Penser au rythme: bras - **et** - jambes. Sur "**et**", la tête se soulève pour l'inspiration!

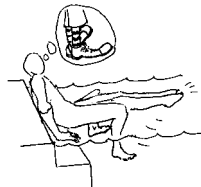
Forme finale: méthode fractionnée progressive

Apprendre et exercer des mouvements partiels. Faire constamment la synthèse des acquisitions techniques, afin d'aboutir à la forme finale de la brasse.

Dans le processus progressif, chaque nouvelle acquisition est reliée aux précédentes!

Mouvement de jambes: assis au bord du bassin, exercer l'action des jambes.

- 1: flexion simultanée des cuisses et des parties inférieures des jambes.
- 2: rotation extérieure et flexion des pieds sur les jambes (pieds du clown).
- 3: fermeture par un cercle dynamique des parties inférieures des jambes.

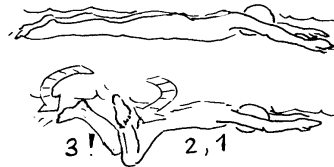


Compter: 1-2-3!

Le mouvement des jambes est le principal agent de propulsion en brasse!

Poussée - Mouvement de jambes: les bras en extension, le visage immergé: poussée au mur suivie de quelques mouvements de jambes.

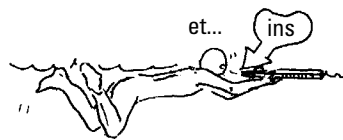
- Effectuer les mouvements de jambes à l'aide d'une planche. Compter: 1-2-3; à "3" le mouvement est accéléré!



Exercer à partir de la flèche!

Mouvement de jambes - Respiration: nager avec une planche et parler: "et - jambes; et - jambes".

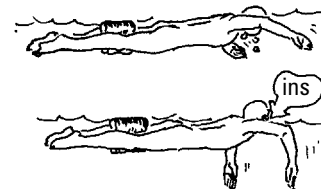
- "Et": flexion des jambes, soulever la tête et inspirer!
- "Jambes": fermeture des jambes, immerger le visage et expirer sous l'eau!



Toujours expirer dans l'eau!
La position de nage s'en trouve améliorée!

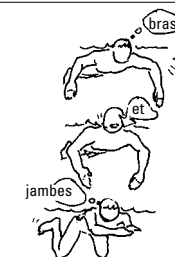
Traction de bras - Respiration: serrer un pull-buoy ou une planche entre les jambes.

- Effectuer des tractions de bras brèves et vigoureuses!
- Inspirer rapidement lorsque la tête émerge grâce à l'action des bras!
- Expirer lors de l'immersion du visage.



Coordination: enchaîner les trois éléments partiels. "**Bras - et - jambes**"!

- "**Bras**": traction brève et vigoureuse. Les jambes restent allongées!
- "**Et**": flexion progressive des jambes, soulever la tête et inspirer!
- "**Jambes**": effectuer l'action des jambes et immerger le visage!



Observer la série d'images!

➡ 2 / p. 22 et 23

Exercices complexes:

- Alternier jambe gauche, jambe droite... etc!
- Nager le "papillon" (bras en dauphin, jambes en brasse)!
- Nager en tandem: A effectue les tractions de bras, B les mouvements de jambes!
- 3 tractions de plongée, 3 tractions de brasse... etc!
- Nager uniquement avec les tractions de bras!



Améliorer la coordination et l'aisance dans l'eau!



Traction complète sous l'eau (après le départ et le virage)

- | | | |
|---|--|---|
|  | 1 | Glisser longtemps après la poussée ou le départ. |
|  | 2 | La traction débute les bras tendus. |
|  | 3 | Progressivement, les bras se plient. |
|  | 4 | Les bras poussent en direction des cuisses et se tendent vers l'arrière. |
|  | 5 | Glisser à nouveau dans cette position, les bras le long du corps. |
| 6 |  | Amener les bras près du corps vers l'avant. |
| 7 |  | L'extension des bras est suivie du mouvement de jambes. |
| 8 |  | La tête émerge après la fermeture des jambes et au début de la deuxième traction. |

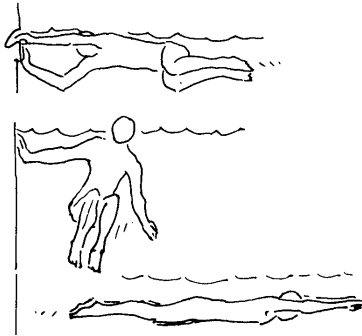
Virage

Ce virage ressemble beaucoup au virage ouvert en crawl. Au lieu d'une main, ce sont obligatoirement les deux mains qui touchent simultanément le mur. La poussée est suivie d'une traction complète sous l'eau.

Du virage crawl au virage brasse: nager en brasse contre le mur et virer comme en crawl.

■ Saisir le bord des deux mains puis retirer rapidement une des deux pour virer (la gauche pour virer à gauche). Enchaîner avec une poussée énergique des jambes.

■ S'exercer à virer des deux côtés! Glisser longtemps après le virage!



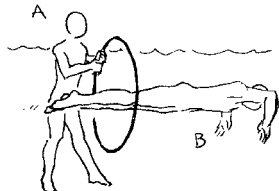
Du virage ouvert en crawl au virage brasse!

Traction complète sous l'eau

Elle est utilisée pour la nage sous l'eau et également après le départ et le virage brasse. Comparé au rythme de la brasse, le mouvement sous l'eau est plus lent et plus calme.

La nage sous l'eau est plus rapide que la brasse!

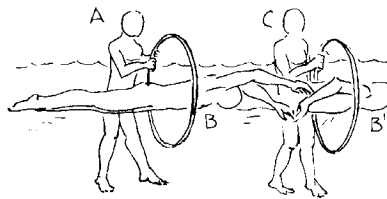
Avec un cerceau: un partenaire tient un cerceau immergé à 3 mètres du bord. Se repousser du mur et passer à travers le cerceau en extension complète. Après le passage du cerceau, effectuer un mouvement de bras (traction, puis pression) et chercher à glisser longtemps!



Avec deux cerceaux: environ 3 mètres plus loin, un deuxième cerceau est immergé.

■ Se repousser du mur, passer à travers le premier cerceau en extension, effectuer une traction de bras et passer à travers le deuxième en glissant, les bras le long du corps.

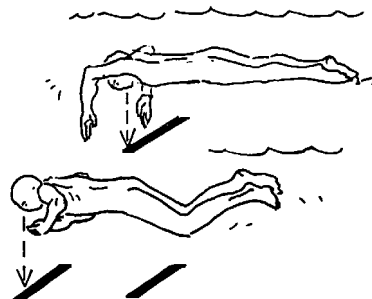
■ Après le 2e cerceau, ramener les bras près du corps vers l'avant et amener lentement les talons vers le siège. Fermeture des jambes lors de l'extension des bras.



Avec les lignes: comme l'exercice précédent mais en utilisant

- les lignes du fond de la piscine,
- des objets immergés, etc.

Exécuter le mouvement et enchaîner avec la nage en surface sur quelques mètres.



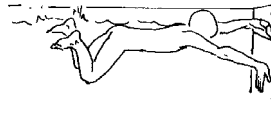
Utiliser les lignes du fond du bassin comme moyen didactique!

Exercices de coordination

La forme finale de la brasse exige une bonne coordination des mouvements. Les variations et les combinaisons sont non seulement ludiques, mais elles améliorent la sensation du mouvement. Elles sont également très utiles pour corriger certaines fautes.

Mouvement de jambes:

- Talons hors de l'eau, talons immergés, etc...
- Genoux serrés, genoux ouverts, etc...
- Varier la flexion de la hanche et des genoux.
- Varier la position de la tête.
- En marchant dans l'eau.



MD: planche, balle, partenaire, bord du bassin, ligne d'eau, etc.

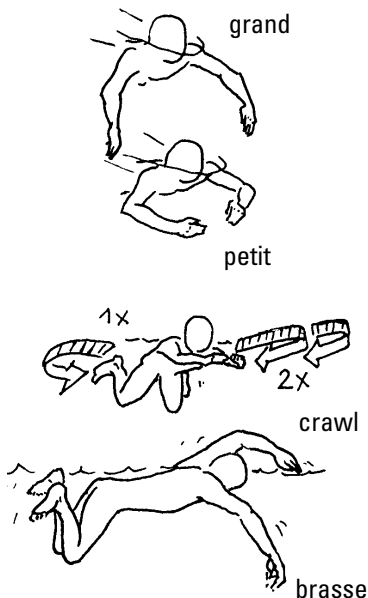
Traction des bras:

- Varier l'ouverture des bras.
- Bras tendus, bras fléchis, etc...
- Jusqu'aux hanches, jusqu'au niveau des épaules, etc...
- Tête immergée, tête relevée, etc...
- Les épaules profondément immergées, les épaules très hautes hors de l'eau.
- Nager avec les mains dans différentes positions: le poing; doigts écartés légèrement serrés, relâchés, contractés, etc.



Mouvement complet:

- Varier l'ampleur du mouvement de jambes.
- Terminer la traction de bras avant d'entamer le mouvement de jambes.
- Varier l'ampleur de l'action des bras (petit, moyen, grand, etc.).
- Combiner deux tractions de bras avec un mouvement de jambes.
- Combiner deux mouvements de jambes avec une traction de bras.
- Trois tractions à intensité et à vitesse progressives suivies d'une longue glissée.
- Extension des bras vers l'avant hors de l'eau sans arrêt après la traction.
- Mouvements de jambes en brasse, nage du chien avec les bras.
- Nager uniquement avec le bras droit et la jambe gauche; inverser.
- Tractions de brasse avec les bras; battements de crawl avec les jambes.
- Bras droit: brasse. Bras gauche: crawl. Mouvements des jambes: brasse.
- Bras: dauphin. Jambes: brasse (papillon).
- Deux mouvements de brasse, deux tractions complètes sous l'eau, etc.



Apprendre et exercer grâce à des mouvements:

- opposés,
- différenciés,
- combinés.

Capacités de coordination:

➡ 4 / p. 32

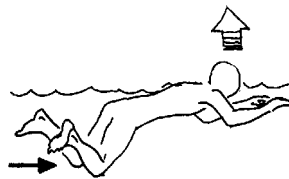
Exercices correctifs

Il est important de corriger très tôt certaines fautes dans l'exécution de la brasse. Une erreur longtemps répétée (par ex. l'action asymétrique des jambes ou ciseau), ne peut être corrigée qu'avec beaucoup d'application.

1. **Observer** (constater la faute)
2. **Analyser** (déterminer la cause de la faute)
3. **Conseiller** (proposer des exercices correctifs)

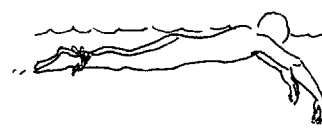
Conseiller

- Relever la tête pour inspirer lors de la flexion des jambes. Immerger le visage pour expirer sous l'eau pendant l'action des jambes.
- Observer à l'aide d'un masque le rapprochement des avant-bras au niveau des épaules. Inspirer seulement à ce moment !



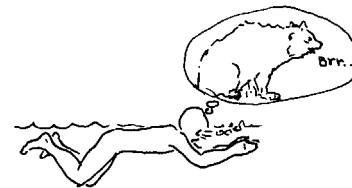
- ❗ Inspiration prématurée...
- ➔ Mauvaise position de nage!

- Immédiatement après la traction, pousser les bras hors de l'eau vers l'avant en extension.
- Nager uniquement par l'action des bras. Attacher les jambes avec un élastique. Lorsqu'elles ne coulent pas, l'action des bras est correcte!



- ❗ Arrêt des bras après la traction...
- ➔ Propulsion insuffisante!

- "Souffler dans les mains vers l'avant en grognant comme un ours".
- Observer l'expiration (bulles!) dans un miroir posé au fond de la piscine!
- Avec un masque, regarder les bulles et écouter attentivement le bruit de l'expiration sous l'eau!



- ❗ Expiration hors de l'eau...
- ➔ Mauvaise position de nage / crispation de la musculature dorsale!

- Nager uniquement par des mouvements de jambes, les bras le long du corps. Toucher à chaque fois les mains avec les pieds.
- Si les talons arrivent à toucher les mains, l'action des jambes est correcte!
- Exercice identique en position dorsale: les genoux restent sous l'eau.



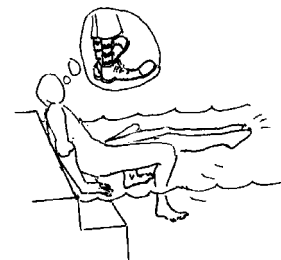
- ❗ Flexion des jambes insuffisante...
- ➔ Mauvaise propulsion!

- En position dorsale, une planche sur le corps. Marquer un arrêt à chaque flexion de jambes et observer les genoux lors de la fermeture des jambes.
- Avec un masque, regarder en arrière pendant la nage et observer l'action des jambes! Se corriger mutuellement.



- ❗ "Ciseau"...
- ➔ Position oblique du bassin!

- Debout dans l'eau peu profonde, effectuer le mouvement de jambes après un saut vertical.
- A en appui facial au bord du bassin ou sur une marche d'escalier. B (ou le maître) guide l'action des jambes de A jusqu'à ce qu'il arrive à l'effectuer correctement tout seul!



- ❗ Pieds en extension...
- ➔ Mauvais appui, très mauvaise propulsion!

4. Brasse dos, pour le sauvetage



La brasse dos c'est... ■ symétrique ■ efficace ■ utile

Ce n'est pas un style de compétition. Malgré cela, cette technique a une grande importance: elle est indispensable pour le sauvetage!

La position en glissée dorsale et les mouvements puissants des jambes permettent une nage efficace sans beaucoup de résistance, même dans des conditions difficiles (par exemple pour la traction d'une personne).

Le mouvement complet débute par la traction des bras et se termine par la phase de glissée, les bras à nouveau en extension derrière la tête. L'action des jambes suit immédiatement la traction des bras. Comme pour la brasse, les talons se rapprochent du bassin et les parties inférieures des jambes effectuent un cercle dynamique vers l'intérieur et vers le bas. La traction immergée des bras, légèrement fléchis, est symétrique et se termine aux cuisses. Le retour hors de l'eau s'enchaîne doucement et sans arrêt!

La brasse dos c'est également une possibilité de se reposer et de se détendre!

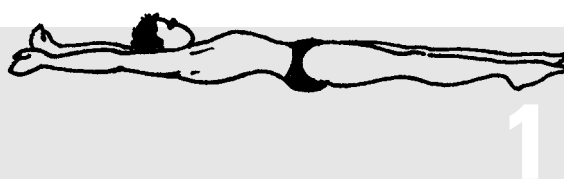


- **Position de nage:** en glissée dorsale.
- **Traction des bras:** d'abord les bras tendus, puis fléchis, se termine aux cuisses. Hors de l'eau, retour souple en extension derrière la tête.
- **Mouvement de jambes:** cercles dynamiques des parties inférieures des jambes comme en brasse.

D'un coup d'oeil!



Suite d'images



Mains dans l'eau, début de la phase d'appui, les bras tendus.

1



Phase de traction, les bras se fléchissent progressivement.

2



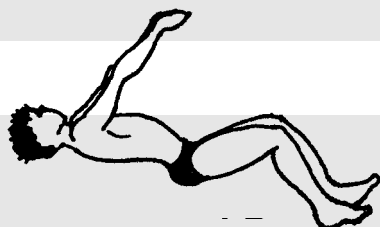
Phase de pression. Début de l'expiration.

3



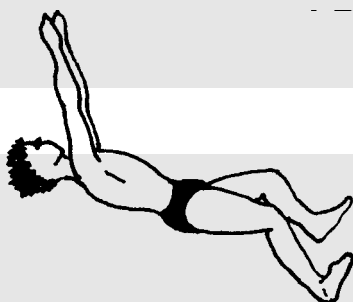
Fin de la phase de pression et fin de l'expiration. Début de l'inspiration.

4



Retour souple des bras, en extension derrière la tête. Fin de l'inspiration. Début du mouvement des jambes.

5



Cercles dynamiques et puissants des parties inférieures des jambes.

6



Fin du mouvement de jambes. Les bras en extension, les mains immergées. Courte phase de glissée.

7

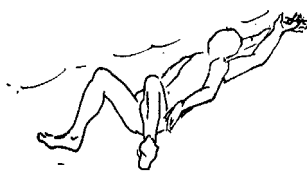
De la brasse à la brasse dos

Apprendre la technique de la brasse dos en utilisant les acquis de la brasse et en maîtrisant la flèche dorsale, les bras en extension derrière la tête.

La brasse et la brasse dos font partie de la même famille de mouvements!

Mouvement de jambes: en position dorsale, sans que les genoux émergent, mouvement de jambes comme en brasse.

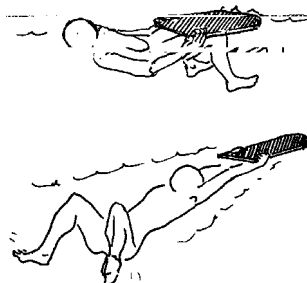
- Les bras le long du corps .
- Les bras en extension derrière la tête .
- Alternner : les bras le long du corps, les bras en extension.



Pas de genou hors de l'eau!

Test pour le mouvement de jambes:

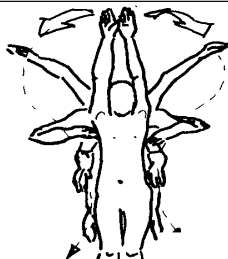
- En position dorsale, une planche tenue sur les cuisses et les genoux. Effectuer le mouvement de jambes, sans que les genoux touchent la planche!
- En position dorsale, une planche en extension derrière la tête, effectuer les mouvements de jambes.
- Quelle distance peut-on parcourir avec 2, 3 ou 4 mouvements de jambes?
- Comparer la propulsion qui résulte des battements de crawl et du mouvement de jambes de la brasse dos! D'où vient la différence?



L'action symétrique des jambes est plus efficace que les battements alternatifs!
Battements = action verticale.
Mouvement symétrique = pression vers l'arrière!

Traction de bras à sec: exercer la traction de bras lentement hors de l'eau et insister sur l'arrêt des bras en extension. Tirer et pousser.

- "Tirer": début de la traction.
- "Et": flexion des bras à hauteur des épaules.
- "Pousser": pression des bras fléchis jusqu'aux hanches et fin de l'action des bras aux cuisses. Retour souple à la position initiale.

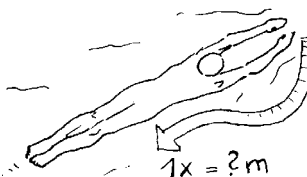


Entraînement à sec!

Rythmer le mouvement.

Test pour la traction de bras: après une flèche dorsale, effectuer une seule traction de bras. Retour des bras en extension, sans arrêt.

- Quelle distance peut-on parcourir avec une seule traction?
- Enchaîner plusieurs tractions!



Moyen didactique: un pull-buoy ou une planche entre les jambes!

Respiration: un pull-buoy ou une planche entre les jambes. Nager uniquement par des tractions de bras (traction - pression). Maintenir une phase de glissée, les bras en extension!

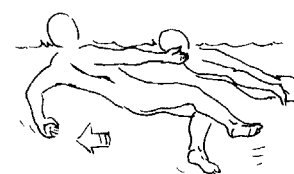
- Expirer régulièrement pendant les phases de traction et de pression, puis inspirer pendant le retour des bras hors de l'eau.



Phase de glissée, bras en extension!

Coordination: nager 2 ou 3 mouvements de brasse. Se retourner en position dorsale et nager la brasse dos. Changer à nouveau après 2 ou 3 mouvements.

- Est-ce possible d'effectuer les tractions avec un seul bras tandis que l'autre tire une bouée de sauvetage ou une personne?



Brasse dos... aussi pour le sauvetage!

5. Nager comme un dauphin!



Le dauphin c'est.... ■ rythmé ■ puissant ■ élégant

Le dauphin est un style dynamique et complexe. Il exige de la force, de la souplesse et une bonne faculté de coordination.

L'ondulation du corps rappelle celle des dauphins. Elle est conduite par la tête qui s'abaisse au début du mouvement pour se relever aussitôt après.

L'appui des bras se fait vers l'extérieur, la traction vers l'intérieur, pour finir avec la pression à nouveau vers l'extérieur en recherchant un maximum d'appui dans l'eau. Hors de l'eau, les bras sont ramenés doucement vers l'avant.

Les jambes effectuent des battements simultanés, en coup de fouet, conduits par les hanches. Le premier battement a lieu lors de l'immersion des mains, le deuxième pendant la phase de pression des bras.

L'inspiration se fait juste avant que les bras quittent l'eau. Pendant le retour des bras hors de l'eau, la tête s'immerge. Expirer sous l'eau par la bouche et le nez pendant la traction des bras.



- **Position de nage:** horizontale, ondulations harmonieuses.
- **Mouvement de bras:** appui vers l'extérieur, traction vers l'intérieur et pression à nouveau vers l'extérieur en arrière.
- **Battements:** deux battements pour une traction. Mouvements en coup de fouet.

D'un coup d'oeil!

Suite d'images



1 Immersion des bras et premier battement



2 Appui, le regard vers les pieds



5 Relever la tête pour l'inspiration



6 Retour des bras hors de l'eau



Ce qu'il faut savoir!

Position de nage:

- Horizontale.
- Ondulations harmonieuses.

Battements de jambes:

- Le battement part de la hanche et se prolonge jusqu'aux pieds.
- La partie inférieure des jambes effectue un mouvement de coup de fouet souple, mais vigoureux, contre le bas.
- Pendant l'action vers le bas, les jambes se tendent progressivement (coup de fouet).
- Pendant l'action ascendante, elles se plient progressivement.



3 Traction des bras et début de l'expiration



4 Deuxième battement, phase de pression des bras, regard en avant



7 Immersion de la tête



8 Immersion des mains et premier battement



Traction de bras:

- Par une légère rotation vers l'extérieur, les mains cherchent l'appui et la plus grande résistance dans l'eau.
- Flexion des bras à environ 90° au niveau des épaules. Traction vers l'intérieur et pression vers l'arrière et l'extérieur.
- Pour le retour hors de l'eau, les bras passent latéralement en souplesse vers l'avant.

Coordination:

- Deux battements pour un cycle de bras.
- Lors du premier battement, les mains s'immergent pour chercher l'appui dans l'eau.
- Le deuxième battement a lieu au moment du passage de la traction à la pression des bras.
- La tête conduit l'ondulation du corps.

Respiration:

- Expirer continuellement sous l'eau.
- Inspirer tous les deux cycles de bras. Ceci permet une bonne position de nage et un déroulement harmonieux du mouvement.
- Il est également possible d'inspirer à chaque cycle de bras.

Méthode programmée

La méthode programmée permet aux élèves de travailler sans intervention directe du maître. Elle s'applique facilement à des élèves de niveaux différents.

Consignes pour le maître:

- Bien signaler les postes
- Profondeur de l'eau 1,2 m
- Conseiller chaque élève
- Démontrer et expliquer les exercices au début

Consignes pour les élèves:

1. Lire attentivement l'exercice proposé.
2. Exercer une seule tâche à chaque poste.
3. Changer de poste seulement après avoir réussi le contrôle de l'objectif (CO).

- 1** ■ Sauts de dauphin. Regarder ses pieds, puis ses mains et émerger.



Pieds-mains.

- CO:** Effectuer trois sauts de dauphin successifs en regardant d'abord les pieds, puis les mains.

- 2** ■ Comme 1, regarder ses mains et émerger avec une traction de bras et inspirer.



Pieds-mains - traction de bras.

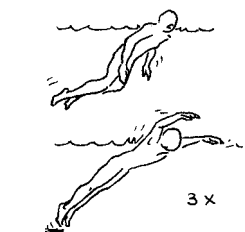
- CO:** Enchaîner trois sauts de dauphin avec l'inspiration.

- 3** ■ Comme 2, après la traction de bras élaner les bras hors de l'eau vers l'avant et s'immerger à nouveau avec un battement de jambes.

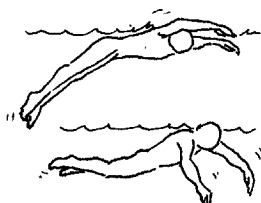


Inspiration-battement de jambes lors de l'immersion.

- CO:** Exécuter cette forme trois fois de suite. Appui possible sur les pieds entre chaque saut.



- 4** ■ Comme 3, après l'immersion effectuer un autre battement au lieu de poser les pieds!

**Un:** immersion et premier battement de jambes**et:** appui des mains dans l'eau**deux:** traction des bras, deuxième battement et inspiration.

- CO:** Enchaîner trois fois de suite ce mouvement sans appui sur les pieds.

- 5** ■ Comme 4, en augmentant toujours plus le nombre de mouvements.



Un et deux / un et deux ...

- CO:** Nager une longueur de bassin avec un rythme correct (deux battements de jambes pour un mouvement de bras).

La méthode programmée peut s'adapter à d'autres matières

Forme élémentaire: méthode fractionnée

Le dauphin est une forme technique complexe qui demande des qualités physiques remarquables. Il est alors judicieux de l'apprendre par étapes,

Il est conseillé d'utiliser des palmes.

Du battement de crawl aux battements de dauphin: nager en position dorsale avec des battements de crawl (les bras le long du corps).

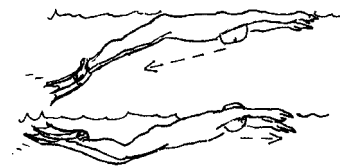
- Se concentrer particulièrement sur l'action de la jambe droite.
- En copiant l'action et le rythme de la jambe droite, effectuer des battements simultanés des deux jambes.



Du battement alternatif au battement simultané.

Battement de jambes: nager en position ventrale, les bras en extension au-dessus de la tête, avec des mouvements de dauphin.

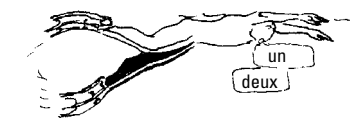
- Conserver une bonne souplesse au niveau des articulations des genoux et des hanches.
- Lors de l'action des palmes vers le bas, les regarder en baissant la tête (conduite par la tête).
- Lors de l'action ascendante des palmes, lever la tête vers l'avant en direction des mains.



Avec palmes.
La tête conduit le mouvement.

Rythme des battements: compter les battements. Un = 1er battement, deux = 2e battement.

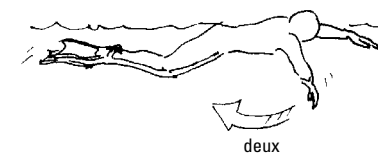
- Exercer ce rythme en position ventrale, dorsale et latérale en comptant continuellement: un-deux, etc.
- Effectuer le mouvement plusieurs fois sans respirer.
- En position ventrale, faciliter l'inspiration par une petite traction de bras en brasse.



Mieux sentir le rythme en comptant.

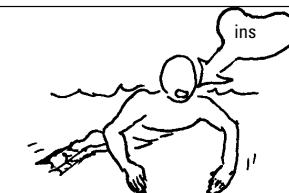
Le dauphin-crawlé: effectuer des battements de dauphin. Un: les bras restent en extension. Deux: le bras droit exerce une traction en crawl.

- Changer de bras. Alternier le bras gauche et le bras droit.
- Pour respirer tourner la tête comme en crawl.



Respiration: nager avec des battements de dauphin et ...

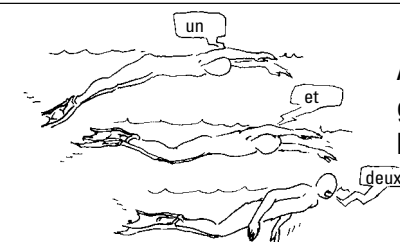
- Inspirer après chaque deuxième battement de jambes.
- Pendant la respiration, les jambes marquent un bref arrêt.



Prendre du temps pour cette importante étape.

Forme finale: effectuer quelques battements de dauphin en comptant 1 et 2, 1 et 2 ...

- La traction de bras débute sur le "et".
- Le deuxième battement intervient entre la phase de traction et la phase de pression des bras.
- Après un plongeon de départ suivi de quelques battements, enchaîner avec la traction des bras. Répéter.



Après une flèche ou un plongeon de départ, c'est plus facile!

Améliorer l'ondulation grâce aux palmes

L'ondulation du corps est un des éléments de base de ce style. Les exercices suivants ont pour but de faire exécuter un mouvement d'ondulation harmonieux, rythmé et conduit par la tête.

"Flipper": nager comme un dauphin, les bras le long du corps avec des ondulations amples et souples.

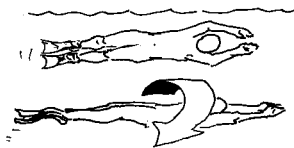
■ Comment faire pour aller vite? Comment faire pour être haut sur l'eau?



Quelques variantes: nager ...

■ En position latérale, dorsale, avec des vrilles.

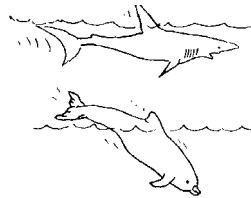
■ Avec les genoux raides (=faux), pliés (=faux), et les genoux souples (= juste).



Les erreurs peuvent aider à reconnaître le bon mouvement.

Le requin: nager en position latérale, une épaule émerge de l'eau comme un aileron de requin.

La baleine: en position ventrale, émerger et couler très lentement. La nageoire caudale (les palmes) disparaît silencieusement sous l'eau.

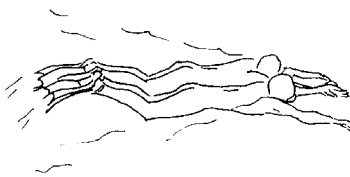


Les images améliorent la représentation mentale du mouvement.

La nage synchronisée: nager à deux, côte à côte, au même rythme en effectuant des ondulations de dauphin:

■ En se donnant la main en position dorsale, en position ventrale.

■ L'un sur l'autre, A sur le ventre, B sur le dos (sous l'eau), les bras en extension derrière la tête.

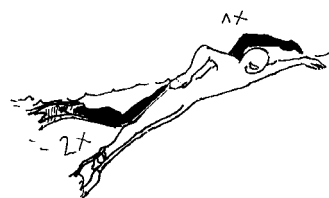


Apprendre, s'exercer et réussir à deux.

Le dauphin-crawl: nager avec des battements dauphin et des tractions crawl. Effectuer deux battements pour un cycle de bras. Pendant la traction d'un bras, l'autre reste en extension devant la tête.

■ D'abord sans, puis avec respiration.

■ Maintenir un rythme lent et régulier.



Le rythme est très important... mais aussi très difficile!

Le dauphin-brasse: combiner les battements de dauphin avec les tractions de brasse.

■ Lors du premier battement, les bras sont en extension et le regard dirigé vers les palmes.

■ Au deuxième battement, le regard se dirige vers les mains qui exercent une traction en brasse.



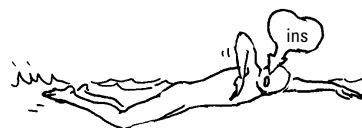
Observer avec un masque.

Quelques combinaisons:

■ Répéter le dauphin-crawl.

■ Effectuer deux fois de suite une traction de crawl bras droit, deux fois bras gauche, puis deux tractions simultanées en dauphin.

■ Qui réussit le même exercice sans palmes?



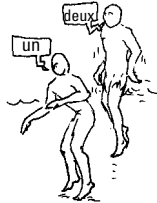
Forme finale: méthode fractionnée

Les exercices présentés peuvent être travaillés de manière isolée ou être intégrés dans les programmes d'apprentissage des pages 2/36 et 2/37. Il s'agit de développer une ondulation harmonieuse, conduite par la tête et une bonne coordination entre bras et jambes.

Chaque personne apprend différemment. Pour cette raison, plusieurs méthodes et applications sont recommandées.

Sauter: eau à hauteur de poitrine, les bras à la surface de l'eau.

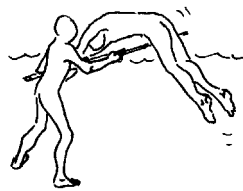
- Sauter en rythme.
- A chaque deuxième saut, sauter plus haut en s'aidant des bras.



Exercer le rythme.

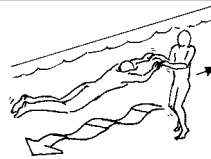
Sauts de dauphin: passer par-dessus une corde (ou le bras d'un partenaire) avec un saut de dauphin. Emerger à travers un cerceau, les bras en extension.

- Intégrer les sauts de dauphin dans des jeux de poursuite.



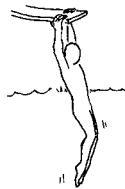
Cerceaux, bâtons ou cordes sont d'excellents moyens didactiques pour les sauts de dauphin.

La danse des dauphins: B en position ventrale se fait tirer par A qui, par des mouvements de bas en haut, provoque chez B une ondulation du corps. Au début, B se laisse aller doucement, puis peu à peu il conduit lui-même l'ondulation.



Balancer en suspension: suspendu au plongoir d'un mètre.

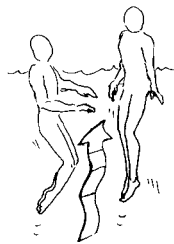
- Se balancer lentement.
- Effectuer des battements souples dans l'eau.
- Se concentrer particulièrement sur l'ondulation du corps.



Comme d'autres, cet exercice peut être intégré dans un travail par chantier.

Le dauphin sauteur: sortir de l'eau le plus haut possible à l'aide de mouvements de dauphin.

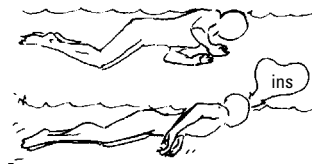
- Essayer de toucher avec la tête un objet suspendu.
- A deux, qui sort le plus haut? Se regarder dans les yeux pendant l'élévation.



Jusqu'à quelle hauteur peut-on sortir de l'eau:
 ■ avec des palmes?
 ■ sans palmes?

Différentes formes de traction: effectuer des tractions sous l'eau avec inspiration à la fin de la phase de pression. Battements des jambes à un rythme régulier.

- Combiner les tractions de brasse et les tractions de dauphin.
- Chercher à combiner d'autres formes.



Chaque forme combinée améliore la coordination générale.

Le papillon: effectuer à chaque traction de bras un mouvement de jambes en brasse.

- Alternier des battements de dauphin avec des mouvements de jambes en brasse.
- Rechercher la meilleure combinaison possible.



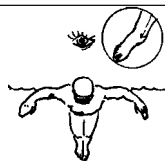
Le papillon est la forme originelle du dauphin.

Exercices correctifs

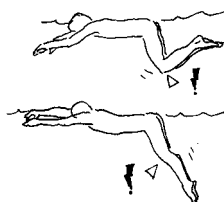
La forme globale du dauphin est relativement vite maîtrisée. Pendant le perfectionnement, lorsque la technique s'affine et se stabilise, les mêmes fautes apparaissent souvent (se référer à la colonne de droite).

Conseiller

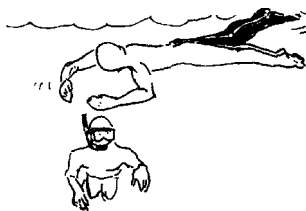
- Avec un masque. Se concentrer sur la conduite des ondulations par la tête (regarder les pieds-regarder les mains).
- Voir les pieds lors du premier battement et les mains lors du deuxième.



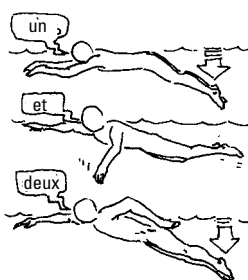
- Nager d'abord avec les jambes raides (faux) puis avec les jambes souples (juste).
- Compter les battements pour une certaine distance. Diminuer le nombre de battements.



- Nager avec deux battements de jambes de dauphin pour une traction de bras en brasse.
- Un: premier battement, les bras en extension.
- Deux: deuxième battement et traction des bras en brasse.
- Un partenaire observe.



- Nager le dauphin-crawl en respectant le rythme "un-et-deux".
- Un: premier battement, les bras en extension.
- Et: début de la traction d'un bras et préparation du deuxième battement.
- Deux: traction de crawl d'un bras et deuxième battement de jambes.
- Décrire à son partenaire ou au maître le déroulement du mouvement au ralenti.



- Nager avec des battements de dauphin et des tractions de bras sous l'eau. Toucher les cuisses avec les pouces après chaque deuxième battement. Ressentir ce contact avant que les mains ne quittent l'eau.
- Un partenaire observe.



- Lors de la traction, plier les coudes jusqu'à ce que les doigts se touchent sous le ventre.
- Observer avec un masque le mouvement des bras lors des phases de traction et de pression.
- Un partenaire observe depuis dessous avec un masque.



- 1. Observer**
(constater la faute)
- 2. Analyser**
(déterminer la cause)
- 3. Conseiller**
(proposer des exercices correctifs)

Observer - Analyser

Conduite insuffisante du mouvement par la tête...



Ondulation insuffisante.



Genoux raides...



Les battements ne sont conduits que par les hanches.



Un seul battement...



Difficultés de coordination.



Battements saccadés...



Difficulté de coordination entre bras et jambes.



Phase de pression inexistante ou insuffisante...



Les épaules ne sortent pas de l'eau.



Traction avec les bras tendus...



Mauvaise propulsion malgré une grande dépense d'énergie.

