

Apprentissage des techniques des nages

Exemples de conseils à donner lorsqu'on ne se sent pas spécialiste

Pour élèves bon nageurs pouvant aller plus loin que le test des 30 m.

Travail général (à chaque séance)

- faire nager en utilisant les lignes d'eau
 - soit sur 25 m (avec repos 30') retour 25 (faire faire au moins deux aller-retour)
 - soit sur 50 m (vers la fin du cycle)

Travail de nage (selon l'objectif)

- nage avec différents objectifs
 - sur 25 m
 - ou sur demi-bassin

Travail des bras		
Matériel	Sur les bras en crawl	Sur les bras en brasse
Avec pull boy pour fixer les jambes Avec petit pain de ceinture NB : bien vérifier que le corps est gainé et que les jambes ne se déplacent pas de gauche à droite Avec planche pour travail d'un bras en alterné avec l'autre ou avec le même pendant plusieurs temps	Passage du bras avec coude levé et main relâchée frôlant l'eau Entrée de la main dans l'eau sans taper Sortie de la main derrière le pouce touchant la cuisse La main va chercher loin devant (le bras touche les oreilles) Avec respiration, la tête se lève sur le coté quand il y a un bras devant et l'autre en phase montante avant de sortir de l'eau	Les bras s'allongent loin devant avec les mains qui se touchent quasiment Les mains repassent vers le ventre sur la ligne médiane du corps Avec respiration, la tête crée un mouvement d'ondulation au corps (le menton fait une ondulation : vers l'hyper extension du cou pour le rompre immédiatement)

Travail des jambes		
Matériel	Sur les jambes en crawl	Sur les jambes en brasse
Avec planche réaliser des mouvements Avec palme (pour augmenter l'amplitude des battements)	Jambes non tendues mais suffisamment rigides pour créer une poussée Elles font un petit clapot mais pas trop important Les jambes ne s'écartent pas (sinon travailler avec un pull boy pour les resserrer) NB : les jambes servent essentiellement à équilibrer le corps pour qu'il soit horizontal	Les talons se touchent pour permettre la symétrie sur l'aller La propulsion est dynamique (les jambes se resserrent rapidement) Les pieds ne sortent pas de l'eau.

Travail global		
Matériel	En crawl	En brasse
Sans matériel Sur la nage complète Sur la poussée sur le mur (rester bien gainé et droit pour fuser dans l'eau)	Eviter le roulis (corps qui tourne en vrille)	Petite alternance entre les bras et les jambes (pas de simultanéité parfaite) Symétrie entre les bras et symétrie entre les jambes

Travail de la respiration		
Matériel	En crawl	En brasse
Avec planche Sans matériel	Tête hors de l'eau (pousser un objet) Tête dans l'eau (pousser l'objet avec le front) Respiration tous les deux temps (on tourne à chaque fois du même côté) Respiration tous mes trois temps (d'un côté puis de l'autre)	Tête hors de l'eau Respiration à chaque temps avec passage tête dans l'eau

Travail des autres paramètres de la natation

Au choix mais au moins un paramètre à chaque séance

- Entrée dans l'eau
 - en sautant en bouteille et se laisser remonter sans mouvement
 - en plongeant (**bras cachant les oreilles mains se touchant durant tous le plongeon**)
 - du bord du bassin, du bord près du plot, du plot
 - vers le fond dans un cerceau plus ou moins éloigné et plus ou moins en profondeur
 - avec un objet type pain de mousse...
 - en passant de l'autre côté d'un obstacle (frite...)
- Exploration de la profondeur
 - plongeon en allant vers le fond pour toucher une ligne, ramasser un anneau
 - plongeon depuis l'eau en canard sans élan puis avec élan (passer dans un cerceau, tourner autour d'une ligne d'eau ou d'une frite, réalisation de roulades qui se transformeront en demi-roulade avec piqué vers le fond (baisser la tête avec menton à la poitrine et lever les fesses).
 - en bassin peu profond aller chercher plusieurs objets
 - en bassin profond descendre à différentes profondeurs (passage dans un cerceau immergé, aller toucher ou récupérer une épingle à différentes profondeurs ou aller attacher l'épingle à la profondeur la plus importante possible...)
- Equilibre
 - trouver différents équilibres
 - enchaîner différents équilibres
 - enchaîner équilibre et nage
 - enchaîner nage équilibre nage