

## LES DIFFERENTS TYPES D'EXERCICES ET D'EDUCATIFS EN CRAWL

*(A adapter selon le niveau de maîtrise du nageur pour le nombre de répétitions)*

- Exercices éducatifs analytiques : 25m bras droit, 25m bras gauche avec l'autre bras aligné devant, 25m poings fermés, 25m normal ou rattrapé avec ou sans accessoires (pull buoy ou planche dans la main).
- 25m bras droit, 25m bras gauche, l'autre bras le long du corps, afin de travailler le roulis des épaules ; penser à placer la respiration correctement.
- 25m « toucher aisselles » (lever du coude et relâchement), 25m mains en fin de poussée toucher fesse opposée avec le bras en extension (accentuation roulis des épaules).
- Attention au placement de la respiration et de la tête ainsi qu'au placement du corps qui doit être à plat et non incliné sur le côté du bras qui tourne → la main doit passer sous le ventre et le pouce doit frôler la cuisse
- Exercices analytiques en nage complète :
  - 25 m en insistant sur la prise d'appui loin devant, main à environ 45°.
  - 25 m en insistant sur la phase de traction (coude haut, recherche de profondeur...).
  - 25 m en insistant sur la phase de poussée, loin derrière en accélérant.
  - 25 m en insistant sur la phase de retour aérien du coude, relâché, le plus haut possible avec ou sans « toucher aisselles ».
  - Corriger le nageur sur son point le plus faible : avec retour vidéo si possible (téléphone portable).
- Ces exercices, non exhaustifs, peuvent être également réalisés avec des mini-palmes afin de permettre de nager en survitesse et au nageur de se libérer du « poids des jambes » en se concentrant plus sur la partie haute du corps, tout en se musclant un petit peu au niveau des membres inférieurs.

Prise d'appui en crawl au moment de l'entrée de la main dans l'eau



## NAGE PAPILLON « PAP »

Commencer par des exercices éducatifs avec et sans mini palmes :

- Travail ondulations ventrales (partant des hanches, bas du dos) avec et sans planche (mains devant, mains le long du corps, ondulation de la tête, « fouetté de jambes »...).
- Travail ondulations latérales (25mètres côté droit, 25m côté gauche avec une main devant et l'autre main le long de la cuisse), ondulations dorsales avec bras et mains en « flèche ».



## LA TECHNIQUE DE LA BRASSE SPORTIVE

### Le mouvement de jambes

Bien vérifier la symétrie des jambes chez les nageurs, l'orientation des pieds. Il faut savoir que le mouvement de jambes est propulsif autant que celui des bras.

Au débutant on apprend à faire la « grenouille » avec ses jambes (« Plier » « Ecarter » « Serrer »), tandis qu'au plus haut niveau, **les genoux vont se plier et s'écartent au maximum (environ) de la largeur des épaules.**

Les pieds se rapprochent des fesses et les jambes vont balayer vers l'extérieur en poussant avec les pieds, chevilles en pronation, plantes des pieds tournées vers l'extérieur sur les côtés. Les jambes effectuent un mouvement de « fouetté ».

Lorsque les jambes se resserrent, les pieds s'allongent à nouveau et il s'agit de marquer un temps d'arrêt (petit temps mort) afin de profiter de la glisse engendrée par le mouvement.

Apprentissage du mouvement allongé sur le dos, mains au niveau des cuisses, le but est de toucher ses tendons d'Achille.

