



LA NATATION

OBJECTIFS

La natation est une activité qui nous permettra prendre conscience des possibilités et des bénéfices que l'eau nous offre pour pratiquer l'activité physique.

De plus, la natation nous montrera des connaissances neuves sur la flottaison, la respiration et sur la propulsion au milieu aquatique et les recours techniques du style de crawl et du style de dos.

On utilisera des équipements sportifs, précisément des piscines d'hiver, ou on acquerra les habitudes d'utilisation et les habitudes hygiéniques en respectant à ses camarades.

LA NATATION

On fait la natation dans un lieu différent à celui où l'on fait du sport. Les mouvements que nous faisons quand nous nageons, essayent de s'adapter au milieu aquatique. Pour nous adapter et pouvoir nager nous devons connaître les principes de la natation qui sont les principes hydrodynamiques.

Les principes hydrodynamiques qui composent la natation sont la flottaison (ventral et dorsal), la propulsion et la respiration

Aspects en commun de tous les styles de nage

Les quatre styles de nage sont:

- Le crawl (nage libre) et le dos (dos crawlé). Ils sont les styles asymétriques.
- La brasse et le papillon. Ils sont les styles symétriques.

Les aspects en commun des styles de nages:

1. La position du corps est horizontale pour éviter des résistances avec l'eau
2. Les appuis et les sorties des mains de l'eau seront sans turbulences
3. Les mouvements des jambes sont importants pour équilibrer et stabiliser le corps

Différences de la respiration entre le milieu aquatique et le milieu terrestre

TERRESTRE	AQUATIQUE
Involontaire	Volontaire
Automatique	Contrôlée
Inspiration: nez	Inspiration: bouche
Durée inspiration = expiration	Expiration > inspiration
Il n'y a pas des problèmes si on change la position corporelle	Il y a des problèmes pour respirer si on change la position corporelle

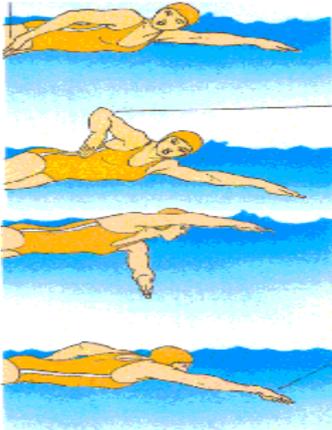


LE CRAWL

Le mot crawl a son origine dans l'anglais, il signifie ramper. La base de cet anglicisme signifie que l'on va prendre de l'eau devant soi avec les mains, l'une après l'autre, et la pousser derrière le corps pour avancer. Il est le style le plus rapide.

La position du corps

La position du corps est ventrale. On doit essayer de maintenir le corps le plus horizontal et le plus aligné possible.

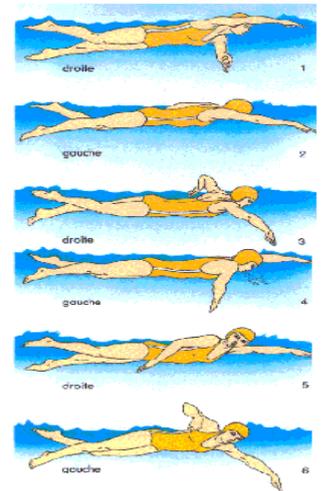


La respiration

En crawl, l'inspiration est latérale et sa fréquence est variable.

La fréquence classique en entraînement est d'une inspiration tous les trois temps : le côté change donc à chaque inspiration.

Idéalement, pendant l'inspiration, le regard du nageur se porte sur le côté, avec la moitié du visage qui reste sous la surface de l'eau. On conseille également d'inspirer par la bouche, mais d'expirer par le nez et la bouche lorsque le visage est plongé dans l'eau.

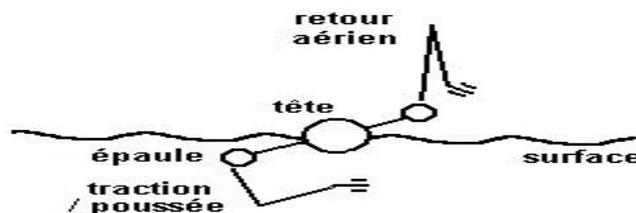
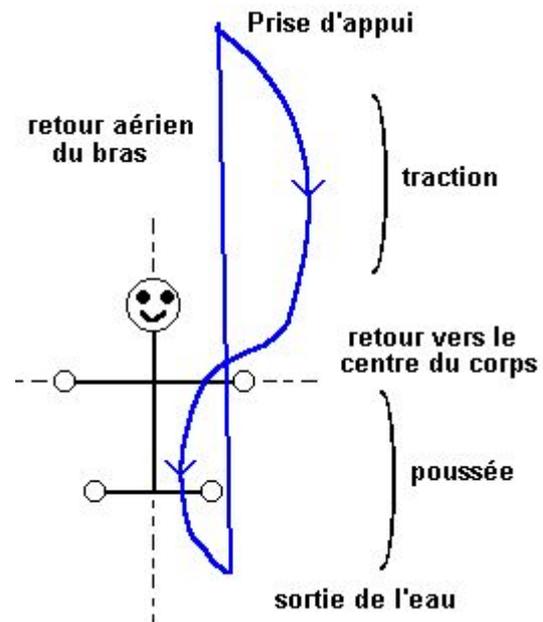


Le mouvement des bras

On peut différencier deux mouvements : un mouvement ou trajet aérien et un autre où il est dans l'eau.

Le trajet aérien part de la cuisse, sur le côté du corps, à la fin de la poussée, et permet de ramener le bras et la main au début du mouvement suivant, allongé, dans le prolongement de l'épaule. C'est le coude qui se lève

Le trajet aquatique fait un mouvement où on dessine un S qui nous aide à pousser l'eau pendant plus de temps.



Mouvement des jambes

Ce sont des battements, donc des impulsions souples que l'on donne aux jambes, amplifiées par les pieds (chevilles très souples et détendues, pointe du pied allongée sans se contracter), dans un mouvement de haut en bas.

On peut reconnaître deux phases pendant les battements des jambes :



La phase ascendante: (mouvement du pied de bas en haut) la jambe allongée et le pied relâché montent. On ne met pas de puissance.



La phase descendante : (mouvement de pied de haut en bas) la jambe descend avec un mouvement qui ressemble à un coup de fouet.

Plus le corps sera bien allongé et les jambes près de la surface, plus les battements seront efficaces et propulseurs; mais attention: des battements trop à l'extérieur de l'eau sont inopérants.

Il n'y a pas de relation directe entre le rythme des jambes et celui des bras; à chacun de trouver la synchronisation qui lui va.

Avantages et inconvénient du crawl

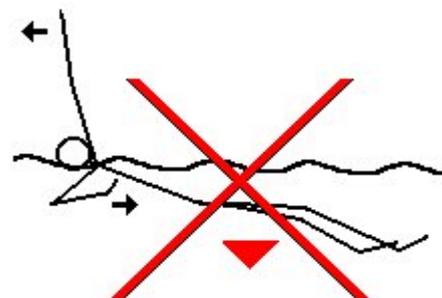
- AVANTAGES:
 - le mouvement des jambes est très facile d'apprendre
 - Il est le style le plus rapide
 - La coordination de mouvements est facile
- INCONVÉNIENTS:
 - Il est difficile de coordonner la respiration avec les mouvements des bras.
 - On doit expirer dans l'eau
 - On a besoin d'une bonne mobilité articulaire
 - Il y a un déséquilibre entre la propulsion des bras et la propulsion des jambes

LE DOS

Le style consiste à nager sur le dos, en se propulsant à l'aide d'un mouvement alternatif et asymétrique des bras, et d'un battement des jambes. Par rapport aux autres styles de nage, le dos a l'avantage de ne pas poser de problèmes de respiration, car le visage est en permanence hors de l'eau. En revanche, le nageur ne peut pas voir où il va. C'est le troisième style le plus rapide

La position du corps

L'allongement du corps en dos est très importante: pour éviter que l'arrière-train s'affaisse et que les jambes coulent (adieu l'efficacité des battements), on cambré TRES légèrement le bas du dos, afin d'enfoncer le haut du corps dans l'eau, et de faire remonter le bassin et les hanches.



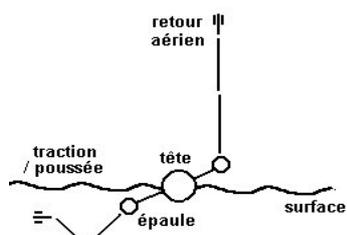
Respiration

La respiration dans le style à dos est libre.

On peut synchroniser la respiration avec les bras.



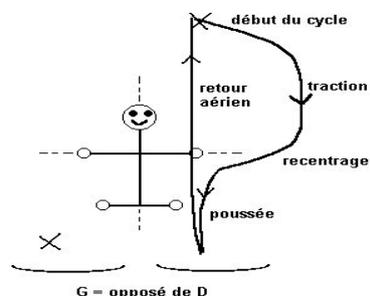
Mouvement des bras



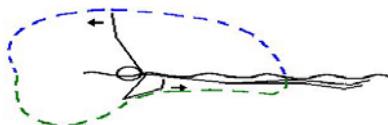
On peut différencier deux mouvements : un mouvement ou trajet aérien et un autre où il est dans l'eau.

Dans la phase de retour aérien du mouvement, le bras est tendu et bien droit, il vient replacer la main là où elle était au début du cycle. La main sort de l'eau avec le pouce et elle entre par le petit doigt.

Dans le trajet aquatique on fléchit le coude et la main proche à la surface de l'eau fait la puissance.



Les mouvements des bras droits et gauches sont opposés



Le mouvement de passage du bras devient très difficile si on garde les épaules fixes: on s'aide alors des épaules pour faciliter le passage des bras: pendant le retour aérien du bras, on dégage l'épaule du bras correspondant en la sortant légèrement de l'eau (on tourne les épaules pour la rapprocher du centre du corps, plus près du menton, en la soulevant un peu (comme quand on hausse les épaules)): l'épaule restera soulevée et accompagnera l'entrée du bras dans l'eau.

Mouvement des jambes

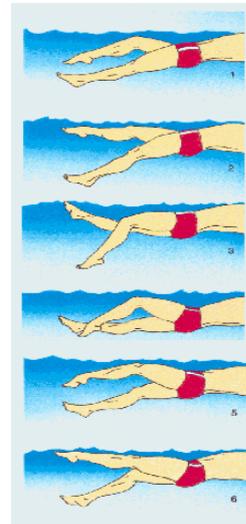
Le corps sera bien allongé et les jambes près de la surface: les battements seront efficaces et propulseurs.

On peut reconnaître deux phases pendant les battements des jambes :

La phase ascendante: (mouvement du pied de bas en haut) la jambe et la pointe du pied allongées sans se contracter montent. On met de la puissance avec un mouvement qui ressemble à un coup de fouet.

La phase descendante : (mouvement de pied de haut en bas) la jambe descend avec la cheville très souple et détendue.

Il n'y a pas de rapport direct entre le rythme des jambes et celui des bras; à chacun de trouver la synchronisation qui lui va.



Avantages et inconvénient du dos

- AVANTAGES
 - Il est très facile d'apprendre
 - Les mouvements sont naturels
 - La synchronisation des mouvements est facile
 - On peut respirer facilement
- INCONVÉNIENTS
 - On doit avoir un bon mouvement des articulations des épaules
 - L'orientation





VOCABULAIRE

Natación	natation	Tabla	planche
Piscina	piscine	Churro	nouille flottante
Calle	couloir	Flotador	bouée
Corchera	ligne de séparation	Gorro	bonnet de bain
Respiración	respiration	Bañador	maillot de bain
Propulsión	propulsion	Gafas	lunettes de natation
Crol	crawl	Chancletas	sandale
Espalda	dos	Toalla	serviette de bain
Braza	brasse	Empuje	poussée
Mariposa	papillon	Nadar	nager
Brazada	brasse	Pull-boy	pull-boy
Batido	battement	Trampolin	plongeoir
Flotación	flottation		

ACTIVITÉS

1. Cherchez les activités aquatiques qu'on peut pratiquer dans une piscine et leurs caractéristiques les plus importantes.
2. ¿Quelles modalités ou preuves de natation on peut réaliser en équipes o de façon individuelle dans les jeux olympiques ?
3. Cherchez le but du water-polo et les règles les plus importantes. Dessinez le terrain de jeu.
4. Cherchez les renseignements du plongeon.
5. ¿Qui a battu le record de 50m en le style libre et quel est son record?
6. Cherchez les bénéfices de la natation pour la santé
7. ¿Combien de médailles a eu l'équipe espagnole de natation synchronisée aux derniers jeux olympiques ?





polémique : le nouveau maillot aurait-il contribué à ce que Alain Bernard batte des records du monde de natation ?
MEUH NOON ... QU'ALLEZ-VOUS IMAGINER ?

