Gestes techniques : Natation de vitesse

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique de nage pour maximiser la vitesse et l'efficacité dans l'eau tout en minimisant la résistance.

Position et hydrodynamisme

Position du corps

Maintenir une posture hydrodynamique pour réduire la résistance.

1. Corps aligné et parallèle à la surface de l'eau.
2. Contracter légèrement abdos et fessiers pour stabiliser le tronc.
3. Limiter les mouvements verticaux pour réduire la traînée.

Alignement de la tête

Faciliter la glisse et la respiration.

1. Regarder légèrement vers le bas.
2. Garder la tête stable et éviter les mouvements excessifs.
3. Limiter les rotations lors de la respiration.

Techniques de propulsion

Battements de jambes

Générer une propulsion efficace en crawl/dos.

1. Battements courts et rapides.
2. Jambes tendues, légère flexion des genoux.
3. Mouvement initié par les hanches.

Mouvement des bras

Optimiser la traction et la poussée.

1. Main dans l'eau, doigts en premier, coude légèrement plié.
2. Traction sous-marine, coude haut.
3. Extension complète du bras en arrière avant de le ramener devant.

Technique de respiration

Respiration rythmée

Respirer efficacement pour maintenir la vitesse.

1. Expirer complètement sous l'eau.
2. Inspirer latéralement sans lever excessivement la tête.
3. Respiration bilatérale pour équilibre et symétrie.

Gestion de l'oxygène

Adapter la fréquence respiratoire.

1. Réguler la respiration selon l'intensité.
2. Apnée active pour améliorer la capacité pulmonaire.
3. Toujours garder une respiration fluide.

Départ et virages

Plongeon de départ

Acquérir un avantage dès le début.

1. Position fléchie sur le plot, pieds bien ancrés.
2. Pousser fort pour projeter le corps.
3. Entrer dans l'eau en position gainée pour maximiser la glisse.

Virage efficace

Réaliser un virage rapide et fluide.

1. Approcher le mur avec un mouvement de bras puissant.
2. Rotation rapide, genoux vers la poitrine.
3. Pousser fort contre le mur, reprendre la nage immédiatement.

Optimisation de la performance

Coordination bras-jambes

Trouver un bon équilibre pour maximiser la propulsion.

1. Synchroniser bras et jambes pour éviter ruptures de vitesse.
2. Utiliser les jambes comme stabilisateur.
3. Éviter les mouvements inutiles qui augmentent la résistance.

Fréquence et amplitude de nage

Adapter la cadence pour maximiser la vitesse.

1. Ajuster la fréquence selon la distance.
2. Éviter d'exagérer l'amplitude, privilégier la fluidité.
3. Nager de façon continue pour économiser l'énergie.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.