

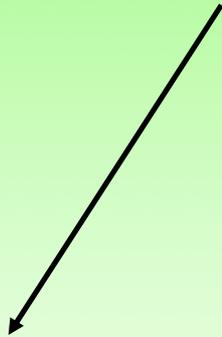
# Formation d'Initiateur régional

Module technique

# Principe de l'action de nager

par Raymond Catteau

Dans toutes les nages humaines, à chaque cycle  
le corps est successivement **et** simultanément



## **Projectile**

Pour limiter l'effet  
des résistances :  
freinages



## **Propulseur**

Pour  
communiquer  
des  
accélérations

# Projectile

(par Raymond Catteau)

## Le nageur :

- s'immerge (le fluide s'écoule tout autour du corps) cela annule la résistance de vague
- s'oriente selon l'horizontale
- s'aligne pour faire coïncider le grand axe du corps et celui de l'axe de déplacement

se rend indéformable : se durcit pour mieux déformer l'eau.

# Propulseur (par Raymond Catteau)

## Le nageur :

- cherche l'appui le plus résistant en poussant
- une grande masse d'eau (surfaces propulsives)
- dans la direction du déplacement et en sens contraire
- en profondeur
- au moyen de forces d'intensité croissante

# La « lecture » du nageur

(d'après Raymond Catteau)

## Pour le POSTURAL

Par l'appréciation de la position de la tête car celle ci détermine la position générale du corps

Par l'appréciation de l'axe du corps et de l'axe de déplacement qui coïncident.

Par la solidité, la tonicité de l'axe du corps, c'est ce qu'on appelle aussi le gainage

Par l'indépendance de la tête par rapport aux épaules, (engagement des épaules pour l'obtention de l'amplitude et une plus grande surface propulsive, main, bras épaules)

Par l'organisation des phases d'inspiration qui ne gênent pas les phases propulsives, (le nageur organise sa propulsion **pour avancer** et non pas pour **inspirer**)

# La « lecture » du nageur

(d'après Raymond Catteau)

## Pour le PROPULSIF

Par la différenciation de ce que sont les phases PROPULSIVES et les phases de RETOUR.

Par le repérage de ces deux phases par rapport à l'axe du corps et son déplacement vers l'avant.

Les RETOURS sont relâchés, lancés, rapides, Ils préparent la phase, ...

PROPULSIVE (l'appui le plus résistant en poussant une grande masse d'eau, dans la direction du déplacement et en sens contraire, en profondeur au moyen de forces d'intensité croissante)

# Observations

L'organisation de la nage adoptée par le nageur, en terme de fréquence gestuelle élevé ou faible, ne peut s'apprécier que si le patron moteur de la nage est respecté (posture, propulsion, continuité motrice)

Le nageur s'organise pour répondre à un objectif demandé. Le travail de l'éducateur est de proposer une situation, susceptible de transformer le comportement du nageur. C'est à lui de trouver une solution au problème posé.

Enfin l'appréciation de la technique se fait par rapport à un cadre réglementaire sans lequel l'accès à la compétition n'a pas de sens.

# La coulée

<u>SITUATIONS</u>	<u>POINTS OBSERVABLES</u>
<u>COULEE</u>	<p>Poussée à l'horizontal</p> <p>Alignement            Tête – Bassin – Chevilles</p> <p>Corps indéformable, effacement des surfaces de freinage</p> <p>Reprise de nage : coulée, jambes, bras, en dos papillon et Crawl, réglementaire en brasse.</p> <p>Entretenir la vitesse acquise entre ces différentes phases</p>

# Le départ

<u>SITUATIONS</u>	<u>POINTS OBSERVABLES</u>
<u>DEPART</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ø Stabiliser (pieds accrochés) le corps puis <b>POUSSER</b> sur le plot, au signal du starter <b>(répondre à la procédure réglementaire du départ)</b></li><li>Ø Alignement des segments dans le but <u>d'aller le plus loin, le plus vite</u></li><li>Ø Organiser le corps pour qu'il soit indéformable à l'entrée dans l'eau</li><li>Ø Entrer dans l'eau avec le moins de surface corporelle</li><li>Ø De façon à glisser et profiter de la vitesse acquise . (Projectile)</li><li>Ø Reprise de nage : coulée, jambes, bras, en dos papillon et Crawl, réglementaire en brasse</li><li>Ø Entretenir la vitesse acquise entre ces différentes phases</li></ul>

# Le virage

<u>SITUATIONS</u>	<u>POINTS OBSERVABLES</u>
<u><b>VIRAGE</b></u>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ø Une nage évaluée = <b>le virage correspondant évalué, réglementairement</b></li><li>Ø Considérer le virage dans sa totalité : approche du mur, rotation, coulée, reprise de nage</li><li>Ø Ne pas prendre de repères visuels hors de l'eau, c'est à dire ne pas désorganiser la nage à l'approche du mur, (ex : tête relevée en crawl), pour maintenir au mieux la vitesse acquise pendant la nage</li><li>Ø Rotation rapide</li><li>Ø Poussée à l'horizontale</li><li>Ø Coulée sans surface de freinage (corps indéformable)</li><li>Ø Reprise de nage : coulée, jambes, bras, en dos papillon et Crawl, réglementaire en brasse</li><li>Ø Entretenir la vitesse acquise entre ces différentes phases</li></ul>

# Le crawl

<u>SITUATION</u>	<u>POINTS OBSERVABLES</u>
<u>CRAWL</u>	<p><b><u>POSTURAL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ Tête fixée et immergée (c'est l'élément déterminant dans l'alignement du corps)</li><li>∅ Alignement Tête – Bassin – Chevilles (tonicité de l'axe du corps), dans les axes horizontal et vertical.</li><li>∅ Les fesses sont immergées, ainsi que les pieds quelque soit les phases propulsive, de retour ou d'inspiration)</li><li>∅ Rotation autour de l'axe du corps lors de l'inspiration (<b>perte des repères visuels devant, au cours de cette phase</b>)</li></ul> <p><b><u>PROPULSIF</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ Appui profond des bras d'avant en arrière, en accélération, sans rupture</li><li>∅ Mobilisation de l'épaule, du bras et de la main comme surface propulsive</li><li>∅ Continuité des actions motrices, droite, gauche</li><li>∅ Action des jambes, contribuant à:<ul style="list-style-type: none"><li>- l'alignement du corps, à l'horizontal</li><li>- la propulsion générale</li></ul></li><li>∅ Retour relâché, lancé, rapide</li><li>∅ Prépare la phase propulsive, sans rupture (continuité)</li><li>∅ N'engendre pas de modification de l'axe du corps</li></ul>

# Le dos

<u>SITUATION</u>	<u>POINTS OBSERVABLES</u>
<u>DOS</u>	<p><b><u>POSTURAL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ La tête est fixe et permet une position horizontale du corps</li><li>∅ Alignement Tête – Bassin – Chevilles (tonicité de l'axe du corps), dans les axes horizontal et vertical.</li><li>∅ La tête et les épaules sont indépendantes</li><li>∅ La rotation des épaules se fait autour de l'axe du corps</li></ul> <p><b><u>PROPULSIF</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ Engagement des épaules pour offrir la plus grande surface propulsive (Epaule, bras, main)</li><li>∅ Cette surface est orientée de l'arrière vers l'avant</li><li>∅ En accélération</li><li>∅ Retour rapide, relâché des bras sans temps d'arrêt aux cuisses ou en arrière</li><li>∅ Continuité des actions motrices</li><li>∅ Action des jambes, contribuant à:<ul style="list-style-type: none"><li>- l'alignement du corps, à l'horizontal</li><li>- la propulsion générale</li></ul></li><li>∅ Respiration rythmée, sur chaque appui ou sur chaque cycle (bras droit + bras gauche)</li></ul>

# La brasse

<u>SITUATION</u>	<u>POINTS OBSERVABLES</u>
<b><u>BRASSE</u></b>	<p><b><u>POSTURAL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ La tête donne l'orientation à tout le corps : <u>vers la surface et en avant</u></li><li>∅ Tonicité de l'axe du corps (permet une bonne transmission des forces pour avancer, après la poussée des jambes, ...)</li><li>∅ Diminution des surfaces de freinage :<ul style="list-style-type: none"><li>- au cours du retour des bras</li><li>- au cours du temps de glisse après le mouvement de jambes (Alignement Tête, Bassin, Chevilles)</li><li>- au cours de l'inspiration (rupture de l'alignement T,b,c)</li></ul></li></ul>
	<p><b><u>PROPULSIF</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ Bras en avant des épaules</li><li>∅ Poussée des jambes avec le buste à l'horizontal</li><li>∅ Enchaînement bras / jambes sans temps d'arrêt</li><li>∅ Entretien de la vitesse acquise au cours du cycle bras / jambes</li></ul>

# Le papillon

<u>SITUATION</u>	<u>POINTS OBSERVABLES</u>
<u>PAPILLON</u>	<p><b><u>POSTURAL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ La tête donne l'orientation à tout le corps : <u>vers la surface et en avant</u></li><li>∅ Pendant l'inspiration la tête s'oriente de façon à laisser le buste le plus possible à l'horizontal :<ul style="list-style-type: none"><li>- La tête est mobile et indépendante des épaules</li><li>- Mobile en flexion et extension</li><li>- Ou en rotation sur l'axe du corps</li></ul></li><li>∅ Diminution des surfaces de freinage au cours des phases :<ul style="list-style-type: none"><li>- d'inspiration</li><li>- de retour des bras</li><li>- d'appui des jambes</li></ul></li></ul> <p><b><u>PROPULSIF</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>∅ Appui des bras pour un déplacement du corps vers l'avant</li><li>∅ Accélération des surfaces propulsives</li><li>∅ Retour relâché, vers l'avant, en accélération</li><li>∅ Appui des jambes qui contribue à la propulsion générale, et non à l'élévation du buste</li><li>∅ S'intègre dans la dynamique générale de la nage (continuité motrice, maintien de la vitesse à l'intérieur d'un cycle)</li></ul>