

## CONSEQUENCE DES PRINCIPES BIOMECHANIQUES EN NATATION<sup>1</sup>

Quels sont les principes d'action les plus efficaces pour:

- s'abandonner à l'action de l'eau,
- s'immerger et explorer la profondeur,
- glisser,
- se déplacer vite,
- se déplacer économiquement

1/ Pour s'abandonner à l'action de l'eau

Peut-on rester à la surface et ne pas couler sans mouvements, à plat sur le ventre ou sur le dos?

- Plus je m'immerge, mieux je flotte.
- Plus j'inspire, mieux je flotte.
  
- Plus je m'étire et je rentre la tête, plus je reste à l'horizontale.

2/ Pour s'immerger et explorer la profondeur

Peut-on descendre au fond et s'y maintenir sans mouvements?

- Je reste vertical pour aller toucher le fond avec les pieds en m'aidant de la perche.
- Je m'émerge pour mieux m'immerger.
- J'expire pour mieux me coller au fond.

3/ Pour glisser

Peut-on glisser vite et loin sans mouvement?

- Plus je m'allonge et je m'aligne, mieux je glisse.
- Plus je me grandis, mieux je glisse.
- Je m'aligne pour pousser plus efficacement sur le mur.

4/ Pour se déplacer vite

Comment nager vite en surface?

- Je fixe la tête pour nager droit et plus vite.
- J'allonge mes mouvements de bras pour aller plus vite.
- J'utilise d'abord mes bras pour me propulser.
- J'utilise ensuite mes jambes pour m'équilibrer.

5/ Se déplacer économiquement

Comment nager longtemps et lentement en surface?

- Je garde mes bras dans l'eau et j'économise mes mouvements pour nager longtemps.
- Je godille au lieu de pousser l'eau directement vers le bas et j'utilise le ciseau de brasse pour me maintenir en surface.

---

<sup>1</sup> Maillard D., Pelayo P., *Nageur acteur*, Editions Revue EPS

D'après Pelayo, Maillard, Rozier, Chollet, *Natation au collège et au lycée*, collection "De l'école ... aux associations", Editions Revue EPS, 1999.