Fédération Internationale de Natation (amateurs)

Fédération Française de Natation

20, rue de la Chaussée d'Antin PARIS (IXe)

Tél. : PRO 17-11

LA NATATION MODERNE

Commentaires et conseils sur les nages modernes à l'usage des moniteurs et entraîneurs de Sociétés

Prix : 5 fr.

Modèle déposé

TOUS DROITS DE TRADUCTION ET DE REPRODUCTION RESERVES

AVANT PROPOS

Noms avons le plaisir de présenter à nos Sociétés, à leurs moniteurs, entraîneurs, nageurs, aux Pouvoirs Publics, aux officiels de notre Fédération, enfin à nos lecteur», l'intéressante étude réalisée sur la Natation Moderne et ses différents styles, par le Congrès d'Entraîneurs organisé sur l'initiative de notre Fédération. .

Cet opuscule, qui constitue la .véritable doctrine fédérale *de la Natation Sportive Française doit, croyons-nous, rendre les plus grands services à nos entraîneurs, à nos dirigeants, à tous ceux qui s'intéressent à notre sport.*

Nous adressons nos sincères remerciements à tous ceux qui, par leurs connaissances et leur dévouement à la cause de. la Natation, nous ont permis d'instituer cette « méthode type » qui, tout en facilitant la tâche des moniteurs et entraîneurs, permettra à la Natation Sportive Française de conserver le rang qu'elle s'est acquis sur le plan international et de progresser encore.

LE COMITE DE DIRECTION DE LA F.F.N.

Les nages de vitesse

Les nages de vitesse modernes sont :

1° La brasse;

2° Le dos crawlé;

3° Le crawl.

La brasse papillon, actuellement employée, par tolérance pour les juniors et seniors seulement, a pu naître grâce à une imprécision dans les règlements de la brasse. Il en sera cependant donné des notions.

Toutes les nages de vitesse obéissent à des règles communes.

1° LE CORPS est placé de façon à offrir la moindre résistance à l'avancement. Il est en décontraction et son axe coïncide toujours avec la direction de propulsion.

2° LES MOUVEMENTS propulsifs s'effectuent de l'avant vers l'arrière. Les muscles des membres effectuant un mouvement propulsif ne sont contractés qu'au minimum.

3° LA RESPIRATION. — L'inspiration est buccale, l'expiration buccale et nasale à la fin. Le temps d'inspiration doit trouver sa place naturellement, sans modifier l'équilibre du corps ni le rythme des mouvements.

4° LES DEPARTS doivent être rapides, sans comporter de mouvement en arrière d'aucune partie du corps (des bras en particulier). La trajectoire du corps est fixe à partir du moment où les pieds ont quitté le bord. Dans les départs de brasse; ou de crawl, la trajectoire du centre de gravité du corps doit être uniquement descendante.

5° LES VIRAGES les meilleurs sont ceux qui, effectués à une vitesse convenable, laissent le nageur en pleine possession de ses moyens. Un virage économique repose le nageur. Tous les genres de virages comportent un temps de préparation avec inspiration, une évolution rapide et souple et une impulsion puissante avec expiration.

La brasse

I. — POSITION DU CORPS

Le corps repose à plat sur l'eau, décontracté.

II. — MOUVEMENT DES BRAS

Les bras agissent simultanément, mus par les muscles des épaules, de la poitrine et du dos.

Position initiale. — *Bras allongés, mains allongées, jointives, paume tournée vers le bas.*

Premier temps

a) Les mains s'écartent, les paumes se tournent vers l'extérieur, par rotation des avant-bras. Les matins s'enfoncent légèrement.

FIG. 1

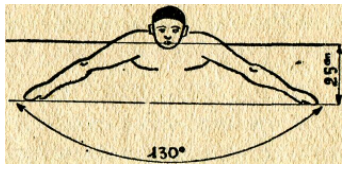


FIG. 2

b) Traction latérale, progressive, sur les épaules, bras allongés, coudes à l'extérieur. Les mains s'enfoncent lentement, en s'écartant, jusqu'au plan vertical de la bouche. Les bras ont à ce moment un angle de 130°. Les mains sont enfoncées à 25 cm. environ.

Deuxième temps

Les avant-bras fléchissent en se rapprochant. Les mains se font face, par rotation des avant-bras, dans un mouvement de godille rapide. Les épaules s'appuient sur les avant-bras et les mains, de façon à éviter la chute du corps au moment où les jambes se fléchissent. (Eviter tout mouvement ascensionnel).

Troisième temps

***Les** bras se groupent, les coudes se portent sous le corps, mains jointes. Mouvement rapide, en décontraction.*

Quatrième temps

«i) Les bras sont rejetés rapidement en avant, par une extension vive des avant-bras, épaules souples.

6) Retour à la position initiale conservée durant la glissée de repos.

Durant ce mouvement, les mains ne se trouvent à aucun moment en arrière du plan vertical des épaules. Celles-ci n'effectuent aucun mouvement de recul.

III. — MOUVEMENT DES JAMBES

Les jambes travaillent simultanément. Le mouvement part de la hanche.

Position initiale. — *Jambes allongées, jointes, pieds allongés, dans le prolongement du corps.*

Premier temps *Les jambes*

conservent la position initiale.

Deuxième temps

Flexion; souple des jambes, genoux ouverts extérieurement, pieds à l'équerre, la pointe des pieds dirigée vers les genoux, talons joints (temps 2 des bras).

Troisième temps

a) *Extension de la jambe sur la cuisse.*

b) *A la fin du mouvement a), extension rapide du pied. Les jambes fouettent l'eau.*

Quatrième temps

a) *Le mouvement précédent se continue par la fermeture puissante des jambes.*

b) *Retour à la position initiale.*

L'angle d'ouverture des jambes doit être le plus grand possible.

IV. — RESPIRATION

La prédominance doit être donnée au mouvement expiratoire effectué sous l'eau.

J° Inspiration *buccale pendant le temps 1.*

2° Expiation *buccale et nasale aux temps 2, 3 et 4.*

La brasse papillon

Pour adapter à la brasse papillon la description précédente, il suffit de noter que :

1° Les bras tirent simultanément avec un mouvement semblable à celui du crawl.

2° Le mouvement de retour des bras (3 et 4 a) à la position initiale se faut dans l'air. L'inspiration se fait durant ce mouvement.

REMARQUES. — *1° Cette nage peut être comparée au dos brassé pour l'enchaînement des mouvements.*

2° En course, elle est fréquemment pratiquée à un rythme accéléré, ce qui amène le nageur : a) à diminuer l'amplitude de ses mouvements, surtout l'écartement des jambes; b) à ne respirer que toutes les deux brasses.

3° La tête joue un rôle important d'équilibration.

4° Les muscles mis en action sont plus nombreux, la dépense d'énergie plus grande qu'en brasse orthodoxe.

5° Le temps de glissée existe en brasse papillon. Il ne doit pas être supprimé.

Le dos crawlé

I. — POSITION DU CORPS

Le corps repose sur l'eau, décontracté, les hanches immergées, les: épaules légèrement portées en avant (dos rond). Il est ainsi légèrement incurvé, proche de l'horizontale. La tête est dans l'axe du corps, les oreilles à fleur d'eau.

II. — MOUVEMENT DES BRAS

Les bras agissent alternativement, mus par les muscles des épaules, du dos et de la poitrine.

Position initiale. — *Bras légèrement écartés dans le*

prolongement du corps, paumes à plat sur l'eau.

Premier temps

a) *Le bras étant allongé, la main se tourne vers l'extérieur, pouce en dessus, par rotation de l'avant-bras.*

6) Le bras rame latéralement, la main à faible profondeur.

c) Arrivée à 20 cm. de la cuisse, lai main se dégage, sans marquer de temps d'arrêt. Elle ne vient jamais en contact avec la cuisse.

Deuxième temps

Sur sa lancée, le bras allongé, souple, revient latéralement à sa position initiale. La main, effectuant une rotation, tombe à plat sur l'eau, décontractée.

Les deux bras effectuent alternativement ce mouvement, mais le temps de passage dans l'eau est beaucoup plus long que dans l'air, si bien que les deux bras ne seront en prolongement l'un de l'autre que pendant de courts instants.

III. — MOUVEMENT DES JAMBES

Les jambes travaillent alternativement. Le mouvement part de la hanche.

Position initiale. — *Jambes allongées dans l'axe du corps, pieds allongé, gros orteils se touchant.*

1° La jambe descend allongée, souple; mouvement lent, de 30 cm. d'amplitude environ avec légère flexion de la jambe sur la cuisse.

2° Lai cuisse, lancée par un mouvement de la hanche, remonte. La jambe et le pied allongés, souples, fouettent l'eau jusqu'en surface. Ce mouvement doit être rapide. Le genou n'émerge pas.

IV. — RESPIRATION

Elle doit être rythmée volontairement à l'entraînement pour devenir automatique en course. L'inspiration se fait sur le lancer d'un bras.

Le crawl

I. — POSITION DU CORPS

Le corps repose sur l'eau, décontracté, les hanches immergées, poitrine ouverte. La tête est dans l'axe du corps, face immergée.

IL — MOUVEMENT DES BRAS

Les bras agissent alternativement, mus par les muscles des épaules, de la poitrine et du dos.

Position initiale. — *Les bras allongés, souples, parallèles, les mains allongées, paumes à plat sur l'eau.*

Premier temps

a) *Une épaule s'avance. La main et l'avant-bras prennent position dans l'eau et descendent, pour trouver un point d'appui, à environ 20 cm. de profondeur.*

6) Légère flexion de l'avant-bras sur le bras, épaule avancée. La main et l'avant-bras s'appuient fortement sur l'eau et s'enfoncent (30 à 40 cm.).

c) La main et l'avant-bras tirent. La main passe à la verticale des yeux.

d) *L'avant-bras effectue une rotation, la main, paume vers l'arrière, termine son mouvement de traction dans le plan vertical de l'épaule.*

Deuxième temps

a) La main et l'avant-bras cessent de tirer et se laissent entraîner vers l'arrière et l'extérieur. L'épaule s'ouvre. Le coude, par rotation de l'épaule, s'élève jusqu'à la verticale de celle-ci, entraînant derrière lui, pendant, l'avant-bras, décontracté. La main se dégage de l'eau, souple, paume en dehors, à 20 cm. de la cuisse continue sa rotation, l'avant-bras et la main sont projetés en face de l'épaule.

c) L'épaule termine son mouvement de reptation. Les doigts, la main, l'avant-bras, tombent successivement sur l'eau, coude levé, bras demi fléchi.

d) Légère extension pour retrouver la position initiale.

Les deux bras effectuent alternativement ce travail, mais les temps de passage dans l'air et dans l'eau sont très différents. Les bras ne se trouveront en prolongement l'un de l'autre que pendant de courts instants.

Se reporter aux figures 3 à 10.

III. — MOUVEMENT DES JAMBES

Les jambes travaillent alternativement. Le mouvement part de la hanche.

Position initiale. — *Jambes allongées dans l'axe du corps, pieds allongés, gros orteils se touchant. "*

1° La jambe descend légèrement fléchie sur la cuisse; mouvement lent, d'environ 30 cm..d'amplitude.

2° La cuisse, lancée par un mouvement de 'la hanche, remonte jusqu'en surface entraînant la jambe et le pied qui, en extension souple, viennent fouetter l'eau.

IV. — RESPIRATION

La respiration doit être, de préférence, unilatérale.

1° L'inspiration, buccale, se produit depuis la fin du mouvement 1° c) jusqu'à la fin du mouvement 2°a) des bras (figures 3 à 5).

Un mouvement de rotation de la tête, du côté de ce bras est nécessaire. Il doit être de la plus faible amplitude possible, pour éviter tout déséquilibre. La tête doit toujours rester dans l'axe du corps.

2° L'expiration, buccale et nasale, s'effectue dans l'eau durant le cycle du second bras (figures 6 à 10). La respiration, en course, doit être automatique.

FIG. 3. — Mouvement lent.
Début de l'inspiration.

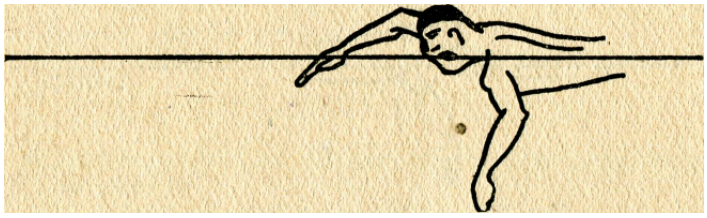


FIG. 4. — Mouvement qui s'accélère.
Inspiration.

FIG. 5. — Début de la fig. *4* (rapide). Fin de l'inspiration.

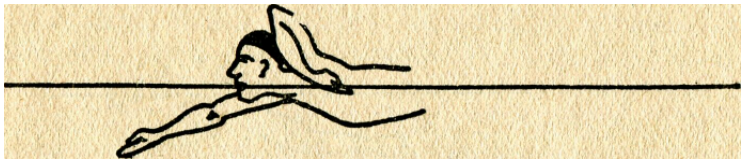


FIG. 6. — Fin du mouvement fig. *3* (rapide). Début de l'expiration.

FIG. 7. — Mouvement rapide. Expiration.

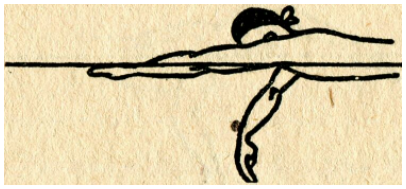


FIG. 8. — Mouvement qui *se* ralentit. Expiration.

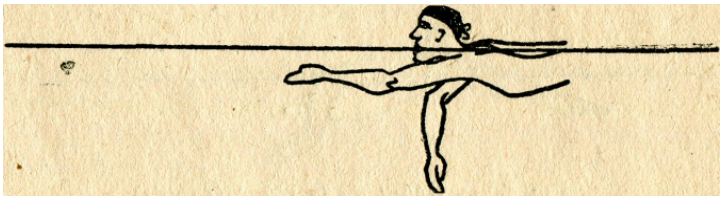


FIG. 9. — Mouvement lent. Expiration.

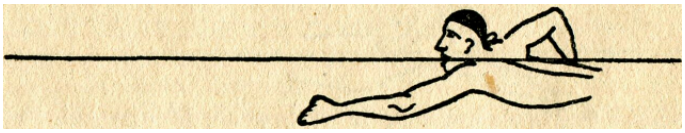


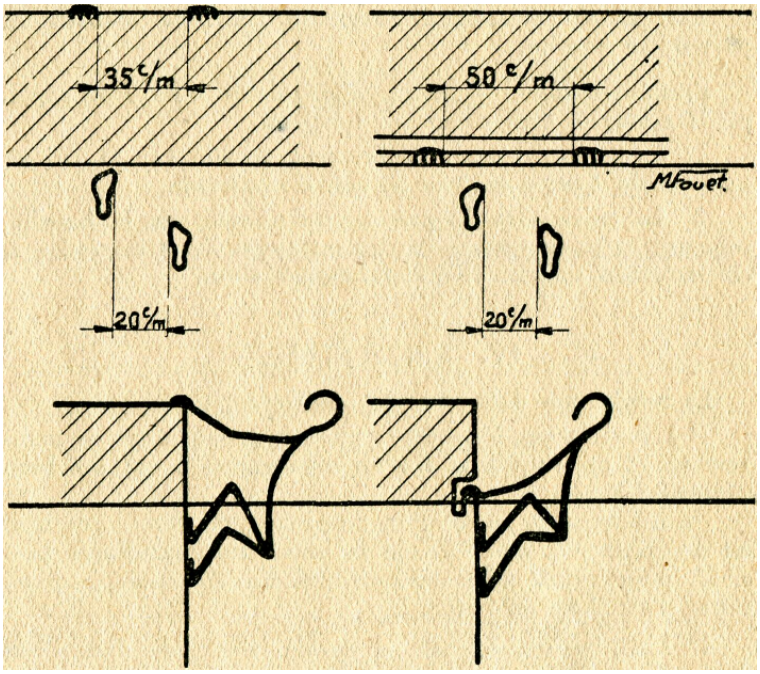
FIG. 10. — Mouvement lent. Fin de l'expiration.

Les départs

1° LE DEPART DE DOS

a) Avant le commandement préparatoire. — *Le nageur, dans l'eau, se place dans la position ci-contre, bras tendus, mains accrochées au bord ou à la rigole, corps décontracté, genoux rapprochés.*

b) Au commandement préparatoire. — *Au signal «à vos places», le nageur plie les bras pour rapprocher le corps du bord et donner plus d'.amplitude à sa détente.*



c) Au signal du départ. — *1° Les jambes se détendent, la jambe inférieure la première, les bras se portent en arrière, mouvement très rapide.*

d) Passage dans l'air. — *Le corps est propulsé légèrement au-dessus de la surface de l'eau. Il est allongé, sans flexion ni cambrure.*

c) Entrée dans l'eau. — *Le corps reprend contact avec l'eau, s'immerge légèrement; les mouvements propulsifs commencent.*

Respiration. — *Inspiration normale, buccale, lors de la détente. Expiration normale, buccale puis nasale, durant le temps d'immersion.*

2° LE DEPART DE CRAWL

a) Avant le commandement préparatoire. — *Le nageur est debout, à un pas du bord, décontracté, respirant normalement.*

b) Au commandement préparatoire. — *Au signal « à vos places », le nageur : 1° place ses pieds parallèles, légèrement écartés, sur le bord, les gros orteils repliés le long du mur; 2° II fléchit le corps, puis les jambes; 3° II place ses bras, souples, en arrière, paumes des mains tournées vers le haut, de manière à s'équilibrer dans une position très avancée.*

c) Au signal du départ. — *1° Les bras se portent rapidement en avant, déséquilibrant le corps; 2° les jambes se détendent, le corps s'allonge complètement, la tête basse sans contraction, épaules levées, bras allongés, touchant les oreilles, mains jointives, paumes tournées vers le bas. Les jambes et les pieds sont en extension dans le prolongement du corps.*

d) Passages dans l'air. — *Le corps conserve la position précédente.*

e) Entrée dans l'eau. — *Le corps ayant été propulsé horizontalement, entre dans l'eau comme une flèche, suivant une oblique légère. La position du corps reste toujours la même.*

f) Coulée. — *Le corps s'enfonce jusqu'à un mètre environ. Au moment où la vitesse diminue, le travail des jambes commence. Le corps émerge naturellement, puis le mouvement des bras débute.*

Respiration. — *Inspiration buccale, durant l'impulsion.*

Expiration buccale et nasale, durant l'immersion.

Remarques. — lie *corps, durant la trajectoire aérienne, ne doit pas monter. Les bras ni les épaules ne doivent, dans l'élan, effectuer de mouvement en arrière qui ferait perdre du temps. Cependant, dans une prise de relais, ce mouvement en arrière, effectué au bon moment, permettra une meilleure détente.*

3° LE DEPART DE BRASSE

Le départ de brasse est semblable au départ de crawl, mais le nageur peut se propulser plus facilement et plus rapidement sous l'eau. Il aura intérêt à y effectuer au moins deux ou trois brasses, sans faire d'effort pour rester immergé. La trajectoire sous-marine sera ainsi notablement allongée.

Les virages

1° LE VIRAGE DE DOS

Le meilleur virage de dos est celui dit « demi-culbute ».

a) Préparation- — *1° Une main A touche le bord.*

2° Les jambes se groupent sur la poitrine (figure 11).

6) Evolution. — *1° La tête est portée sur l'épaule A et en arrière.*

2° Les jambes sont jetées rapidement au-dessus de l'eau vers l'épaule A par rotation du bassin, le corps a ainsi amorcé un mouvement de culbute dans un plan oblique (figure 12). 3° Le corps effectue un demi-tour sur un axe vertical (figure 13).-

4° Les pieds légèrement écartés se placent contre le bord (figure 14).

e) Impulsion. — *1 ° Lancer; du bras A qui vient retrouver le bras B resté en arrière (figure 14).*

2° Les jambes propulsent le corps de la même façon que lors d'un départ.

d) Respiration. — *1° Inspiration buccale pendant la préparation, assez profonde, sans être forcée.*

2° Expiration buccale et nasale durant la glissée.

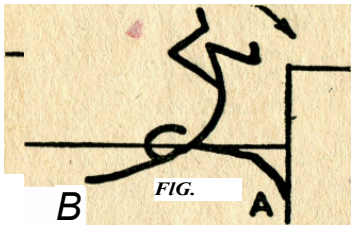


FIG.

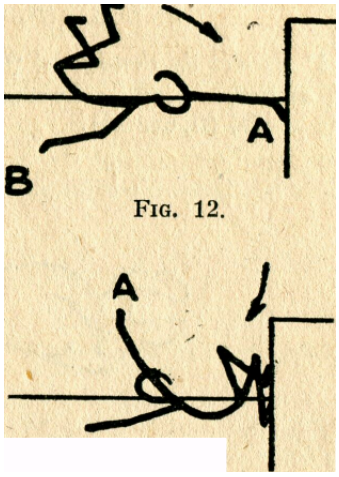


FIG. 12.

2° LE VIRAGE DE BRASSE

Tous les virages réglementaires de brasse suivent les règle suivantes :*

ai) Préparation. — *1° Les mains prennent appui simultanément sur le bord sang s'y .accrocher.*

2° Le corps s'approche le plus près possible du bord en se groupant.

6) Evolution. — *1° L'évolution, rapide, s'exécute en position groupée, l'axe du corps restant dans un plan horizontal.*

2° A la fin de ce mouvement le corps est dans la, position ci-contre, les-pieds écartés de 20 cm. environ (figure 15).

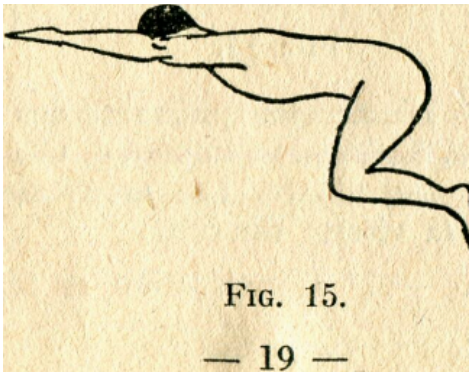


FIG. 15.

J3 ° LES VIRAGES DE CRAWL

1° Virage de demi-fond *(très économique).*

a) Préparation. —• *Le nageur touche d'une main, se tourne*

sur le côté (figure 16).

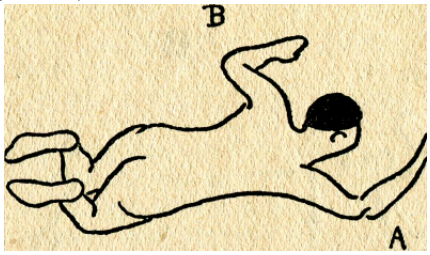


FIG. 16.

b) Evolution. — *1° Le nageur groupe les jambes et pivote autour de son centre de gravité en lançant le bras qui vient de toucher par-dessus sa tête.*

2° Le bras lancé reprend contact avec l'eau et rejoint l'autre bras qui est resté, traînant, sur l'eau. Les pieds se posent sur le bord, parallèles l'un au-dessus de l'autre (figure 17)

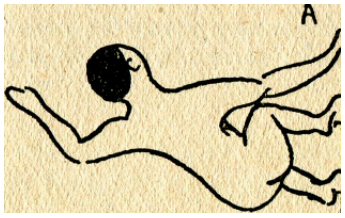


FIG. 17.

c) Impulsion. — *L'extension puissante des jambes et des bras donne au corps, légèrement immergé, une grande vitesse dans une direction ascendante. Les mouvements propulsifs reprennent lorsque la vitesse diminue.*

d) Respiration. — *1° L'inspiration se fait au premier temps de la préparation. Elle est un peu plus accentuée que durant la nage, sans être forcée.*

2° L'expiration se fait durant l'impulsion et 'la coulée prolongée qui la suit.

c) Impulsion. — *L'impulsion est donnée, le corps étant de profil par rapport à l'eau. L'équilibre normal est repris durant la coulée.*

d) Respiration. —> *Semblable à celle du virage de brasse.*

2° Virage de vitesse.

a) Préparation. — *Une main A touche le bord du bassin.*

b) Evolution. — *1° Rotation du corps et de la tête du côté opposé à la main qui touche, pendant que les jambes se groupent sous le corps. La main B prend appui sur l'eau pour aider la rotation.*

2° Lorsque le corps a effectué un demi-tour, les pieds prennent appui sur le mur, à 50 cm de profondeur environ.

c) Impulsion. — *1° La main A rejoint la main B.*

2° L'extension puissante des jambes et des bras donne au corps, légèrement immergé, une grande vitesse, dans une direction ascendante.

Le mouvement des jambes reprend lorsque la vitesse diminue ; le mouvement des bras reprend dès l'émersion.

d) Respiration. — *Semblable à celle du virage de brasse.*

oooooo