



# Les Techniques des 4 Nages en Natation

Maîtriser les quatre nages olympiques requiert une compréhension approfondie de la biomécanique et de la technique. Chaque nage possède ses propres caractéristiques en termes d'alignement corporel, de propulsion et de respiration. Ce guide détaillé explore les aspects techniques essentiels du papillon, du dos, de la brasse et du crawl pour optimiser votre performance aquatique.



PAPILLON

# Le Papillon : La Nage de la Puissance

## Caractéristiques

Le papillon est considéré comme la nage la plus exigeante physiquement. Elle nécessite une coordination parfaite entre les mouvements ondulatoires du corps et l'action simultanée des bras. La technique repose sur un mouvement de vague qui traverse tout le corps, de la tête aux pieds.

## Exigences

Cette nage demande une force importante des épaules, du dos et des abdominaux. Le rythme et la synchronisation sont cruciaux pour maintenir l'efficacité et éviter l'épuisement prématuré. La maîtrise du papillon représente souvent l'aboutissement de l'apprentissage technique en natation.



# Technique du Papillon : Corps et Tête

01

## Alignement du Corps

Le corps doit rester le plus horizontal possible à la surface de l'eau. Le mouvement ondulatoire commence au niveau de la tête et se propage jusqu'aux pieds. Les hanches montent et descendent dans un mouvement fluide et continu, créant une vague qui propulse le nageur vers l'avant.

02

## Position de la Tête

La tête suit le mouvement ondulatoire du corps. Elle s'enfonce légèrement lors de la phase de récupération des bras et se relève pour la respiration. Le regard est dirigé vers le bas et légèrement vers l'avant. La tête ne doit jamais être trop haute pour éviter de freiner la progression.

03

## Ondulation Corporelle

L'ondulation part des épaules, passe par le bassin et se termine aux pieds. Ce mouvement de vague est essentiel pour générer de la vitesse. Le corps effectue deux ondulations par cycle de bras : une petite lors de l'entrée des mains, une grande lors de la poussée.

# Technique du Papillon : Propulsion

## Mouvement des Bras

Les bras entrent dans l'eau simultanément, largeur des épaules, pouces vers le bas. La phase de traction forme un sablier sous le corps. Les mains poussent l'eau vers l'arrière jusqu'aux cuisses, puis sortent de l'eau coudes en premier. La récupération aérienne se fait bras tendus et détendus.

## Action des Jambes

Les jambes effectuent un battement simultané appelé "coup de dauphin". Les jambes restent serrées et se déplacent ensemble. Le mouvement part des hanches, pas des genoux. Deux battements par cycle : un petit lors de l'entrée des mains, un puissant lors de la poussée des bras pour maximiser la propulsion.

## Respiration

La respiration s'effectue vers l'avant, en relevant la tête au moment où les bras terminent leur poussée. Le menton effleure la surface. L'inspiration est rapide et explosive. La tête replonge avant que les bras n'entrent dans l'eau. Respirer à chaque cycle ou tous les deux cycles selon l'endurance.

DOS CRAWLÉ

# Le Dos Crawlé : Technique et Alignement

## Alignement du Corps

Le corps reste allongé et horizontal sur le dos, légèrement incliné pour réduire la résistance. Les hanches sont proches de la surface. La position est stable avec une rotation du corps autour de l'axe longitudinal à chaque mouvement de bras. Le corps pivote de 30 à 45 degrés de chaque côté.

## Position de la Tête

La tête reste fixe, alignée avec la colonne vertébrale. Le regard est dirigé vers le haut et légèrement vers l'arrière. Les oreilles sont immergées. La nuque est détendue. Une position stable de la tête assure un meilleur équilibre et réduit la résistance à l'avancement.



# Dos Crawlé : Propulsion et Respiration

1

## Mouvement des Bras

Les bras travaillent en alternance. Le bras sort de l'eau pouce en premier, tendu, puis effectue une récupération aérienne. L'entrée se fait petit doigt en premier, bras tendu dans le prolongement de l'épaule. Sous l'eau, le bras effectue une traction en forme de S, coude fléchi, main orientée vers les pieds.

2

## Battement des Jambes

Les jambes effectuent un battement alternatif continu, partant des hanches. Les genoux se plient légèrement lors de la phase descendante. Les pieds sont détendus et en extension, orteils pointés vers l'intérieur. Le battement génère une propulsion constante et maintient l'équilibre du corps. Six battements par cycle de bras est le rythme standard.

3

## Respiration

La respiration est libre et continue car le visage reste hors de l'eau. Il est recommandé d'établir un rythme régulier, par exemple inspirer lors de la récupération d'un bras et expirer lors de l'autre. Une respiration contrôlée aide à maintenir la stabilité du corps et optimise l'oxygénation.



BRASSE

# La Brasse : Technique et Coordination

La brasse est la nage la plus ancienne et la plus technique des quatre nages. Elle se caractérise par des mouvements simultanés et symétriques des bras et des jambes. La coordination précise entre ces mouvements est essentielle pour maintenir une nage efficace et éviter les disqualifications en compétition.



## Phase de Glisse

Position hydrodynamique, corps complètement allongé



## Traction des Bras

Mouvement circulaire vers l'extérieur puis vers l'intérieur



## Coup de Pied

Propulsion simultanée des jambes en ciseau



# Brasse : Détails Techniques Approfondis

## Alignement du Corps

Le corps alterne entre une position allongée hydrodynamique et une position plus compacte. Durant la glisse, le corps est parfaitement horizontal. Lors de la propulsion, les hanches descendent légèrement puis remontent.

## Position de la Tête

La tête suit le mouvement naturel du corps. Elle reste dans l'eau durant la phase de traction, puis se relève pour respirer. Le regard est dirigé vers le bas et l'avant durant la glisse, puis vers l'avant lors de la respiration.

### Bras : Phase 1

Les mains partent vers l'avant et l'extérieur, paumes tournées vers l'extérieur, jusqu'à la largeur des épaules

### Bras : Phase 3

Extension rapide vers l'avant pour retrouver la position de glisse

**1****2****3**

### Bras : Phase 2

Traction circulaire vers l'arrière et l'intérieur, coudes hauts, mains sous la poitrine



# Brasse : Jambes et Respiration

## Propulsion des Jambes

Le coup de pied de brasse, appelé "ciseau de brasse", est crucial pour la propulsion. Les jambes se replient en ramenant les talons vers les fesses, genoux écartés à la largeur des hanches. Les pieds pivotent vers l'extérieur (flexion dorsale), puis poussent l'eau en décrivant un arc de cercle vers l'arrière et l'intérieur. Les jambes se rejoignent en position allongée.

## Respiration

La respiration s'effectue à chaque cycle. L'inspiration se fait lorsque les bras terminent leur traction et que le corps se soulève naturellement. L'expiration commence dès que la tête replonge dans l'eau et se poursuit durant toute la phase de glisse.



# Le Crawl : La Nage la Plus Rapide

Le crawl, également appelé nage libre, est la nage la plus rapide et la plus utilisée en compétition. Sa technique repose sur une alternance continue des bras et des jambes, associée à un roulis efficace du corps. La respiration latérale et le maintien d'une position hydrodynamique sont essentiels pour optimiser la vitesse.

## Alignement du Corps

Le corps reste horizontal et allongé, avec un roulis latéral de 30 à 45 degrés synchronisé avec les mouvements de bras. Ce roulis facilite la respiration et augmente la puissance de traction. Les hanches et les épaules roulent ensemble.

## Position de la Tête

La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, regard dirigé vers le fond du bassin légèrement vers l'avant. La ligne d'eau se situe entre le front et le sommet du crâne. La tête tourne latéralement pour respirer sans se soulever.

## Propulsion des Bras

Les bras travaillent en alternance continue. Le bras entre dans l'eau devant l'épaule, main légèrement inclinée. La traction suit un tracé droit le long du corps jusqu'à la cuisse vers l'extérieur,

# Crawl : Jambes et Respiration



## Battements de Jambes

Les jambes effectuent un battement alternatif continu et rapide. Le mouvement part de la hanche, les genoux restent souples avec une légère flexion. Les pieds sont en extension (pointes tendues) et légèrement tournés vers l'intérieur. Le rythme standard est de six battements par cycle de bras, mais peut varier selon la distance.



## Technique de Respiration

La respiration s'effectue latéralement, en tournant la tête dans le creux de la vague créée par le roulis du corps. L'inspiration est rapide, la bouche sort juste assez pour prendre de l'air. L'expiration se fait progressivement dans l'eau, par le nez et la bouche. La fréquence varie : tous les 2, 3 ou 4 mouvements de bras selon les préférences et la distance.



## Coordination Globale

La coordination entre bras, jambes et respiration est essentielle. Le roulis du corps facilite à la fois la puissance de traction des bras et la respiration latérale. Un crawl efficace maintient un rythme constant et fluide, avec une glisse maximale à chaque mouvement de bras pour optimiser l'efficacité énergétique.



# Les Techniques des 4 Nages en Natation

Maîtriser les quatre nages olympiques requiert une compréhension approfondie de la biomécanique et de la technique. Chaque nage possède ses propres caractéristiques en termes d'alignement corporel, de propulsion et de respiration. Ce guide détaillé explore les aspects techniques essentiels du papillon, du dos, de la brasse et du crawl.

