

NATATION 6^{ème}

1. Les tutos de Swimming Heroes #1 : Comment bien positionner son corps dans l'eau



<https://www.youtube.com/watch?v=tUbaYYD75Vo>

Regarde la vidéo et réponds aux questions suivantes :

Pourquoi faut-il aligner son corps avec la surface ?

Parce que la position de corps à 45° freine la nage.

Quel gain apporte l'alignement en surface ?

Être aligné avec la surface permet de gagner en vitesse et en endurance

Comment aligner le corps avec la surface ?

Baisser la tête : Avoir l'arrière de la tête à la surface de l'eau, avoir la nuque tendue.

S'allonger le plus possible.

Gainer le corps : Contracter les abdominaux

2. Les tutos de Swimming Heroes #2 : Comment limiter la résistance à l'eau.



<https://www.youtube.com/watch?v=bxUzHRmsHMO>

Regarde la vidéo et réponds aux questions suivantes :

Comment limiter les freins à l'avancement ?

Nager parfaitement aligné pour limiter la résistance de l'eau

Rester dans le même axe en alignant et allongeant le corps

Baisser la tête pour aligner son corps

Gainer son corps pour rester tonique

Pourquoi faut-il garder son corps tonique ?

Pour avoir une meilleure pénétration dans l'eau

Pour réduire les résistances à l'avancement

3. Les tutos de Swimming Heroes #3 : Comment bien positionner sa tête



<https://www.youtube.com/watch?v=rdkc71adLy0>

Regarde la vidéo et réponds aux questions suivantes :

À combien de degrés doit-on baisser la tête pour aligner son corps ?

Le regard est à 90° par rapport à l'axe du corps.

Que faut-il regarder quand on baisse la tête pour aligner son corps ?

Le fond de la piscine.

Que se passe-t-il quand la tête bascule ?

Les jambes remontent à la surface.

À quoi ça sert de fixer la tête ?

Cela améliore l'horizontalité et la flottabilité

Pourquoi faut-il garder la tête dans l'axe ?

Parce que la tête joue un rôle de gouvernail

Comment placer correctement sa tête ?

Baisser la tête

Fixer la tête

Garder la tête dans l'axe

Repositionner rapidement sa tête

4. Les tutos de Swimming Heroes #4 : Maîtriser sa respiration en crawl



https://www.youtube.com/watch?v=Tkr_vPgwX2Y

Regarde la vidéo et réponds aux questions suivantes :

À quel moment faut-il déclencher l'inspiration en crawl ?

Lorsque la main entre dans l'eau loin devant

Quels sont les 4 critères d'une bonne inspiration ?

Rapide

Tête collée sur l'épaule

Bouche juste au-dessus de la surface

Regard sur le côté

À quel moment faut-il déclencher l'expiration en crawl ?

Au début de la phase de poussée (quand le bras est perpendiculaire au corps)

Comment doit-être l'expiration en crawl ?

Explosive et complète

5. Les tutos de Swimming Heroes #5 : La prise d'appui en crawl



<https://www.youtube.com/watch?v=NQLLIGlxck>

Regarde la vidéo et réponds aux questions suivantes :

Lors de la prise d'appui initiale, que fait la paume de la main ?

Elle appuie fort et s'oriente vers l'arrière.

Que faut-il faire pour fixer le coude ?

Il faut fixer en un seul bloc main/avant-bras/coude/bras

Lors de la traction, quels sont les 2 astuces pour la main ?

La main reste à plat.

La main ne dépasse pas l'axe central du corps.

Comment faire pour rendre l'eau « solide » ?

Il faut accélérer le mouvement

À quoi ça sert de rendre l'eau « solide » ?

Ça sert de prendre appui, et donc de créer de la vitesse et de se propulser.

6. Les tutos de Swimming Heroes #6 : L'importance de la tête – EXERCICE 1



Comment augmenter la flottabilité ?

En gonflant ses poumons d'air

Quels sont les 5 critères pour maintenir une position d'étoile de mer ventrale ?

Arrière de la tête à la surface

Nuque tendue

Fesses à la surface

Talons à la surface

Bras et jambes écartés

Quand je suis en position d'étoile de mer ventrale, que se passe-t-il si je bascule ma tête en arrière (extension de la nuque et oreilles dans l'eau) ?

Mon corps se redresse en position verticale avant de s'allonger en étoile de mer dorsale.

7. Les tutos de Swimming Heroes #7 : Le rôle de la tête – EXERCICE 2



Qu'est-ce qui freine la nage ?

La tête hors de l'eau

Comment réaliser une coulée ventrale (=poussée du mur sur le ventre) ? Il y a 4 critères de réalisation.

Bien aligner son corps

Maintenir la tête baissée entre les bras bien toniques

Joindre les mains devant

Pousser avec ses jambes jointes

Quels sont les 5 critères de réussite d'une belle coulée ventrale (=poussée du mur sur le ventre) ?

Fesses à la surface

Tête baissée

Regard à 90°

Corps gainé (contracter les abdominaux)

Allongement maximum (pointes des pieds tendues)

Pourquoi est-il important de basculer la tête dans l'eau pour mieux nager en crawl ?

Parce qu'on a une meilleure pénétration dans l'eau

Parce qu'il y a moins de résistances à l'avancement

Parce qu'il y a une meilleure glisse

Parce qu'on parcourt plus de distance (avec le même effort initial)