

YAN PIOLINE

2^e édition

MON GUIDE
PRATIQUE POUR

MIEUX NAGER

CONSEILS ET FONDAMENTAUX TECHNIQUES POUR TOUS

PLAISIR

SANTÉ

PERFORMANCE

@mphora

BRASSE



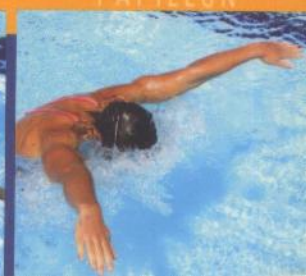
DOS CRAWLÉ



CRAWL



PAPILLON



G247

MON GUIDE PRATIQUE POUR MIEUX NAGER

059990

③



PLAISIR, SANTÉ, PERFORMANCE

- **Conseils et fondamentaux techniques pour tous**
- **Mouvements à éviter**
Mouvements à réaliser

Yan Pioline
Maître nageur sauveteur
DEA Sciences de l'éducation

En collaboration avec



- **Christophe Thibault**
Médecin sportif



- **Frédéric Louis**
Masseur Kinésithérapeute

@mphora

27 rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

SOMMAIRE

LES PRÉCAUTIONS AVANT DE NAGER

1

Les réflexes malins

Échauffons-nous

AVANT-PROPOS.....	6
.....	8
.....	8
La douche.....	8
Les toilettes.....	9
Les lunettes/masques (lentilles).....	10
Le bonnet.....	10
Le pince-nez.....	12
Le visage propre (démaquillé).....	12
La protection de la peau.....	13
La protection des pieds.....	13
.....	16
Aspects généraux.....	17
La tête.....	17
Les poignets.....	18
Les coudes.....	18
Les épaules.....	19
Le buste.....	19
Le bassin.....	20
Les genoux.....	20
Les pieds.....	21
Dernier conseil.....	21



..... 22

L'intensité de départ..... 24

Je nage la brasse

..... 27

Mouvements des bras 28

Mouvements des jambes..... 30

Mouvements de la tête..... 32

La respiration (inspiration/expiration)..... 34

Mouvement de coordination 38

Position de glisse..... 40

Je nage le dos-crawlé

..... 43

Mouvements des bras 44

Mouvements des jambes..... 48

Position de la tête 52

La respiration (inspiration/expiration)..... 54

Mouvements de coordination..... 58

Position de glisse 60

Je nage le crawl

..... 63

Mouvements des bras 64

Mouvements des jambes..... 68

Mouvements de la tête..... 72

La respiration (inspiration/expiration)..... 74

Mouvements de coordination..... 78

Position de glisse 80

Je nage le papillon

..... 83

Mouvements des bras 84

Mouvements des jambes..... 86

Mouvements de la tête..... 88

La respiration (inspiration/expiration)..... 90

Mouvements de coordination..... 94

Position de glisse..... 96

LES PRECAUTIONS APRÈS AVOIR NAGÉ

3

..... 98

Sortir de l'eau en douceur..... 99

S'étirer : quelques mouvements..... 100

La tête..... 100

Le dos..... 101

Les jambes 101

Les bras 102

S'alimenter après avoir nagé..... 102

Se rincer..... 103

Se sécher..... 103

S'hydrater..... 104

Conclusion

..... 107

Vous débutez la natation et souhaitez avoir des repères simples et précis ?

Vous nagez régulièrement mais vous êtes conscient d'avoir des lacunes techniques que vous souhaitez gommer ?

Vous désirez vous perfectionner afin d'être plus efficace ?

Écrit par un maître nageur en collaboration avec un médecin et un kinésithérapeute, cet ouvrage pratique et très accessible est fait pour vous.

Pour chacune des quatre nages :

- découvrez les mouvements à réaliser correctement et les erreurs trop fréquemment observées à éviter absolument ;
- suivez les conseils avisés du doc et du kiné pour que nager rime avec santé ;
- appréciez les photos explicatives, réalisées avec des champions de niveau international, qui décortiquent chaque mouvement afin d'en faciliter la bonne compréhension.

Ainsi, grâce à une technique mieux maîtrisée, vous prendrez plus de plaisir à nager lors de vos séances, vous éviterez les éventuelles blessures ou traumatismes, et deviendrez plus performant pour, éventuellement, aborder la compétition.

www.ed-amphora.fr



9 782851 80 7991

17,24 € (TVA 7 % incluse)

**PLAISIR
SANTÉ
PERFORMANCE**

