



Manuel de natation(s)

**DÉVELOPPER
SES
CONNAISSANCES**

- Comprendre et acquérir les savoirs essentiels
- Accéder aux dernières données scientifiques
- Optimiser l'apprentissage et l'entraînement

François POTDEVIN
Patrick PELAYO

@mphora

G249

059983

(3)



Manuel de natation(s)

amphora

Introduction.....	11
Mode d'emploi du manuel.....	15

Chapitre 1

Les savoirs de la natation..... 19

Savoir s'engager..... 21

L'histoire du savoir s'engager : une histoire de conceptions..... 23

Quelles priorités et quels principes pour accéder au savoir s'engager?..... 24

Évaluer le savoir s'engager : analyses des tests actuels et propositions..... 28

Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir s'engager..... 32

Savoir nager vite..... 35

Une histoire du nager vite lors des compétitions..... 37

Quelles connaissances utiles pour nager plus vite?..... 39

Quels critères prendre en compte pour évaluer le nager vite?..... 48

Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir nager vite..... 49

Savoir nager long..... 55

Nager long : à la recherche d'émotions..... 56

Une histoire du nager long..... 59

Savoir nager long : un objectif de santé publique..... 63

Les techniques pour nager long..... 64

Évaluer la compétence à nager long..... 70

Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir nager long..... 71

Savoir s'entraîner..... 77

Quelles compétences techniques pour s'entraîner?..... 81

Quels outils pour la construction des séries et l'individualisation de l'entraînement sur le plan qualitatif?..... 82

Quelles quantités, fréquence et formes d'entraînement?..... 90

Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir s'entraîner..... 96

Chapitre 2

Fondements théoriques de nos propositions..... 101

Questions relatives au savoir s'engager..... 103

Questions relatives au savoir nager longtemps et vite..... 117

Questions relatives au savoir s'entraîner..... 163

Chapitre 3

Fiches techniques 184

Pour s'engager en toute sécurité 189

FICHE 1 190

Comment apprendre la brasse sécuritaire ?

FICHE 2 194

Comment apprendre les techniques d'immersion ?

FICHE 3 200

Comment apprendre les changements d'équilibre ?

FICHE 4 206

Comment apprendre les nages dorsales ?

FICHE 5 212

Comment éduquer à la sécurité chez les nageurs confirmés ?

Pour nager vite et longtemps 219

FICHE 6 220

Comment diminuer les résistances à l'avancement pour nager vite ?

FICHE 7 226

Comment apprendre le crawl ?

FICHE 8 232

Comment apprendre la brasse sportive ?

FICHE 9 238

Comment apprendre le dos crawlé ?

FICHE 10 244

Comment apprendre le papillon ?

FICHE 11 252

Comment apprendre à virer ?

FICHE 12 258

Comment apprendre à respirer en nageant ?

FICHE 13 263

Comment apprendre à plonger ?

Pour s'entraîner 271

FICHE 14 272

Testez-vous et fixez vos objectifs

FICHE 15 274

Construisez vos séances d'entraînement

FICHE 16 278

Exemples de séances et de séries



Voici un manuel totalement inédit pour comprendre et optimiser la pratique de la natation sous toutes ses formes !

Appropriiez-vous les connaissances fondamentales de la natation : savoir s'engager en minimisant les risques, savoir nager vite, savoir nager longtemps et savoir s'entraîner.

Pour chacune des pratiques explorées, nous synthétisons les informations indispensables à maîtriser et vous faisons des propositions concrètes pour les acquérir.

Des rappels historiques vous permettent par ailleurs de parfaire votre "culture natation".

Accédez aux dernières recherches scientifiques concernant la sécurité aquatique, la performance et l'entraînement.

En plus de trente questions-réponses, découvrez les résultats des analyses épidémiologiques, biomécaniques, techniques, physiologiques ou historiques des grandes problématiques de la natation.

Vous y trouverez les réponses concernant toutes les facettes de votre sport favori.

Pour encore mieux apprendre ou enseigner, nous vous proposons également seize fiches pratiques "clés en main" qui vous permettront d'améliorer efficacement vos séances d'entraînement.

Afin d'envisager des progrès sur le long terme, ces fiches vous guident en fonction des objectifs et apprentissages à viser selon votre niveau, notamment grâce à des critères précis d'évaluation.

www.ed-amphora.fr



Cet ouvrage sans équivalent, original et exhaustif, deviendra le livre de chevet des nageurs réguliers, des entraîneurs, ainsi que des étudiants en STAPS ou préparant les diplômes d'éducateurs sportifs.

27,50 € (TVA 7% incluse)