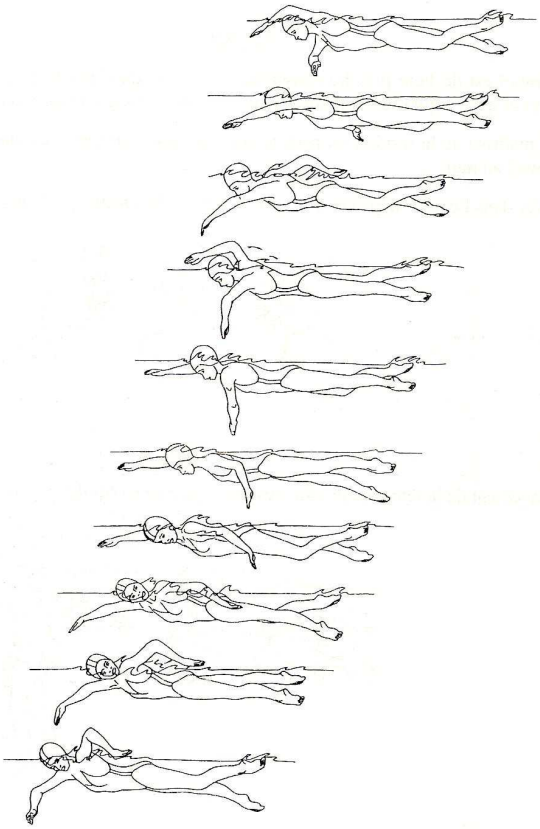
LES QUATRE NAGES

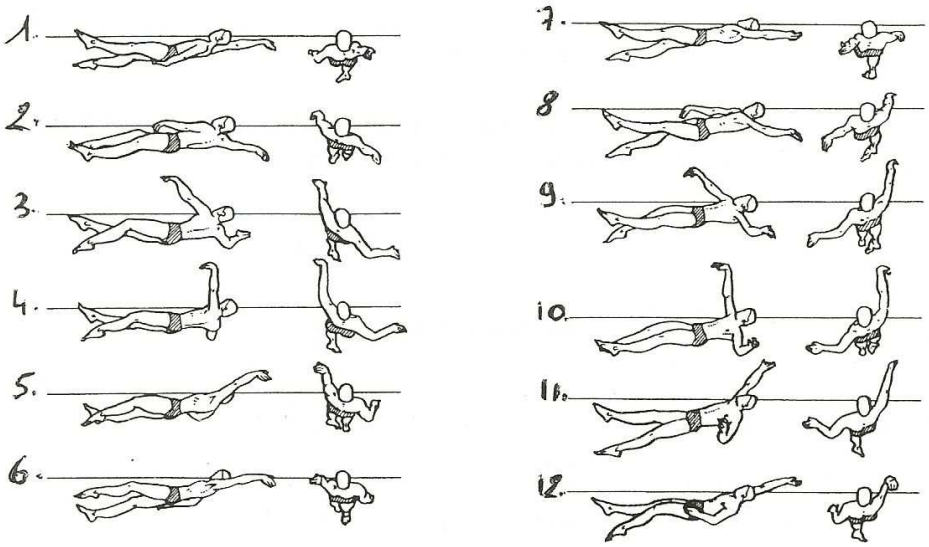
Comment nager le crawl ?

De toutes les nages, le crawl est la plus rapide et la plus efficace. Pour le nager correctement, le corps doit être le plus aérodynamique et le plus horizontal possible. Les bras et les jambes sont perpétuellement en mouvement. Chaque bras, à tour de rôle, te propulse dans l'eau. En même temps, le battement de pied te stabilise.



Comment nager le dos ?

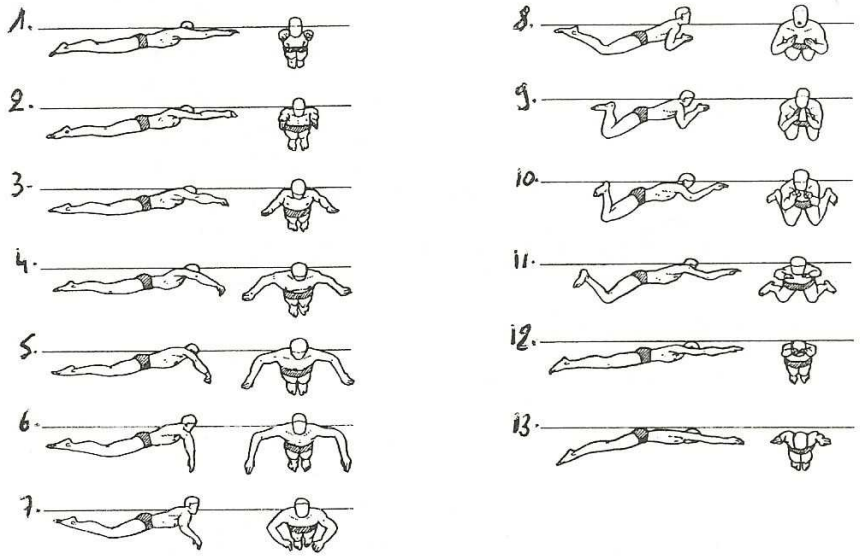
Le dos n'est pas aussi rapide que le crawl ou le papillon mais il reste la seule nage sur le dos la plus rapide. Pour bien le nager, recherche une position hydrodynamique, comme la planche, en inclinant légèrement le corps pour bien faire les battements dans l'eau. Comme pour le crawl, les bras et les jambes sont en mouvement permanent et alternés.



Comment nager la brasse ?

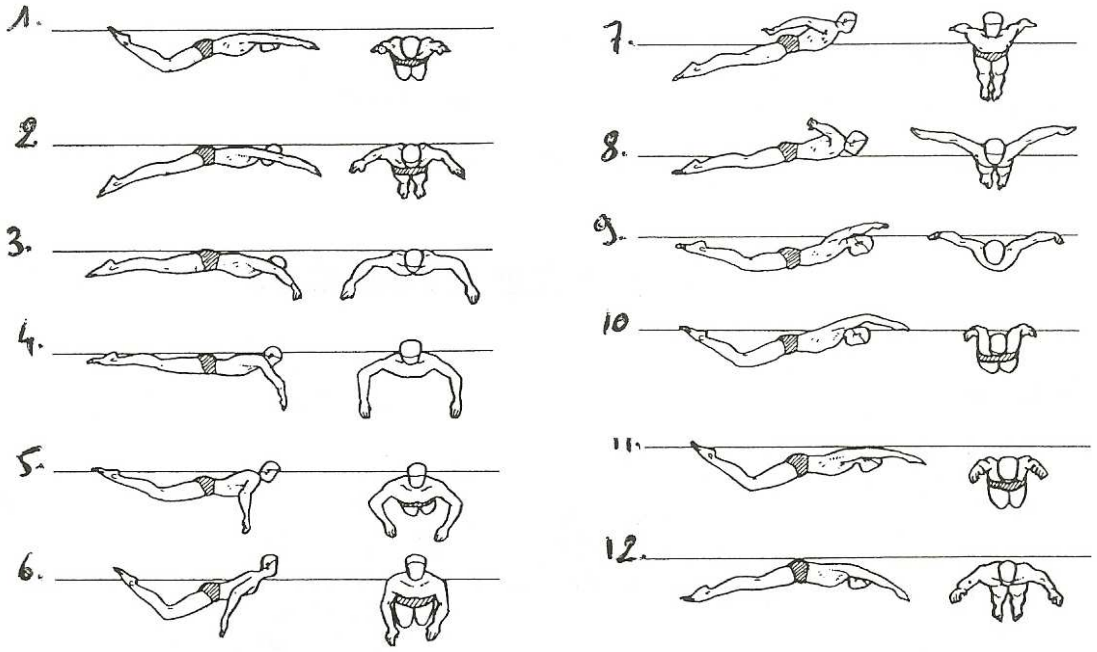
En brasse, les bras et les jambes restent en permanence sous l'eau, ce qui augmente les résistances et en fait la plus lente des 4 nages.

Pour bien brasser, il faut tout d'abord partir d'une position allongée et sur le ventre, les jambes tendues et les bras allongés devant, la tête entre les bras, et regarder le fond du bassin.



Comment nager le papillon ?

Le papillon tout comme la brasse est une nage dite symétrique c'est-à-dire que le côté droit fait le même mouvement que le côté gauche. Comme le corps fait des ondulations, la résistance dans l'eau est beaucoup moins importante qu'en brasse ce qui en fait une nage rapide mais aussi fatigante.



Si tu veux approfondir tes connaissances techniques en natation,
un document complet sur l'initiation à la natation est disponible au bassin.