

I. Historique

C'est le style le moins rapide, il existe une phase qui ralentit la nage (retour des jambes) les appuis sont brefs et rapides. Les jambes ont un grand rôle de propulsion. La brasse est une nage utilitaire (armée napoléonienne) et semble être le style de nage naturel.

Elle domine la compétition jusqu'en 1920.

1920 : Raddemacher effectue un retour aérien des bras.

1953 : Création du style papillon par la FINA

1957 : Obligation d'émerger la tête.

1961 : Chet Jastremski (USA avec Counsilman) utilise un fouetté de jambes.

1976 : Jeu de Montréal, nage moderne à dominante ondulatoire.

1986 : La tête peut être immergée mais on doit couper la surface de l'eau à chaque cycle.

De grands nageurs

Barrowman : Actuel titulaire du RM du 200 en 2'10''60.

Wilky D : 2'15''11 en 1976.

Catherine Poirot : 3^{ème} au 100m à Los Angeles

Sarnin JC : 2^{ème} à Séville en 1998 au 200

Actuels : Perrot, Duboscq, Le Paranthoën.

II. Réglementation FINA

SW7 Brasse

SW 7.1 *A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester allongé sur la poitrine. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment.*

SW 7.2 *Tous les mouvements des bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.*

SW 7.3 *Les mains doivent être poussées ensemble en avant à partir de la poitrine, au-dessous, au niveau ou au-dessus de l'eau. Les coudes doivent être sous la surface de l'eau, sauf avant le virage, pendant le virage et pour la traction finale à l'arrivée. Les mains doivent être ramenées en arrière sur ou sous la surface de l'eau. Les mains ne doivent pas être ramenés au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la première traction après le départ et chaque virage.*

SW 7.4 *Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.*

SW 7.5 *Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive*

du mouvement de jambes. Les mouvements de type « ciseaux », « battements » ou « dauphins » vers le bas ne sont pas autorisés. Couper la surface de l'eau avec ses pieds est autorisé si cela n'est pas suivi d'un mouvement vers le bas de type « dauphin ».

SW 7.6 *A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire avec le deux mains simultanément soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. La tête peut être immergée après la dernière traction de bras avant le toucher à condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un certain point pendant le dernier cycle complet ou incomplet précédant le contact.*

SW 7.7 *Pendant chaque cycle complet constitué d'une traction de bras et d'un mouvement de jambes, dans cet ordre, une partie de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau, sauf au départ et après chaque virage, où le nageur peut effectuer un mouvement de bras complètement en arrière et un mouvement de jambes en étant totalement immergé. La tête doit couper la surface de l'eau avant que les mains ne se tournent vers l'intérieur au moment de la phase la plus large de la seconde traction.*

III. Description Technique

a) Position

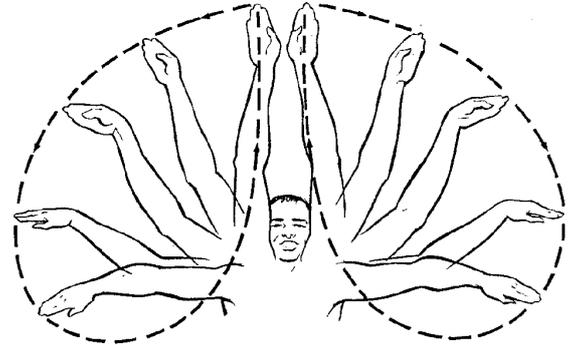
C'est un passage entre différents équilibres, on recherche un positionnement rectiligne lors des phases de propulsion.

b) Mouvement des bras

Il y a un balayage extérieur, un balayage intérieur et une phase de retour (récupération).

Balayage extérieur : Il se fait bras tendus et constitue la recherche d'appuis, les mains sont tournées vers l'extérieur, les coudes se fléchissent pour fixer l'appui.

Balayage intérieur : C'est la phase de traction, c'est un mouvement semi-circulaire, relativement large, il se termine les mains sous le menton.



Trajectoire des bras en brasse (vue du dessous)

c) Mouvement des jambes

Il est décomposé en 5 phases :

- ⇒ Récupération (talons vers les fesses)
- ⇒ Balayage extérieur (pieds en flexion partent vers l'extérieur)
- ⇒ Balayage intérieur (c'est la phase propulsive, on pousse l'eau vers l'intérieur)
- ⇒ Soulèvement (
- ⇒ Glissement (jambes tendues, respect du temps de propulsion)

d) Synchronisation Bras-Jambes

Il y a trois styles :

- ⇒ Continu
- ⇒ Glissement
- ⇒ Chevauchement

e) Respiration

Elle se fait en-dehors des actions motrices.

IV. Educatifs

Cette nage n'est pas un objectif chez les jeunes.

Des travaux de flexion, placement des pieds peuvent être vus.

- ⇒ Ondulation
- ⇒ Pull Buoy
- ⇒ Travail de montée sur l'eau (menton-poitrine)
- ⇒ Travail de respiration