

LE DOS

I. HISTORIQUE

La nage sur le dos se pratiquait principalement avec des jambes de brasse.

- 1912 :** Harry de Hebner fait un dos en pédalage, le passage de bras est latéral, dans l'axe du corps.
1948 : Georges Vallerey plie le coude dans le mouvement sous-marin.
1952 : Gilbert Bozon établit le record du monde en 1'05"50.
60's : Charles Hickox a un passage de bras vertical et un battement de jambes.
1964 : Thomas Mann nage 59"60.
1976 : John Nabber (USA) nage le 200 en 1'59"19 à Montréal.

Quelques spécialistes :

- ⇒ Frédéric Delcourt nage 59"41 en 1979 et obtient l'argent à LA en 1984.
- ⇒ Franck Schott est toujours titulaire du record de France du 100m.
- ⇒ Rolland Matthes (ALL) a contribué à l'amélioration des records.
- ⇒ Kristina Egerzegi
- ⇒ Christine Caron, médaille d'argent.
- ⇒ Popov a tout d'abord été un excellent dossiste.

II. REGLEMENTATION FINA

SW6 DOS

SW 6.1 Avant le signal de départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face à l'extrémité de départ, avec les deux mains placées sur les poignées de départ. Les pieds, y compris les orteils, seront sous la surface de l'eau. Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d'accrocher les orteils au bord du trop-plein.

SW 6.2 Au signal de départ et après le virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course sauf pendant l'exécution du virage conformément à l'article SW 6.4. La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.

SW 6.3 Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est permis que le nageur soit complètement immergé pendant le virage, à l'arrivée et sur une

distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. A partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

SW 6.4 Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine, après quoi une seule traction continue du bras ou une traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Dès que le corps a quitté la position sur le dos, toute traction de bras ou tout battement de jambes doivent faire partie de l'action continue du virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur. Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur.

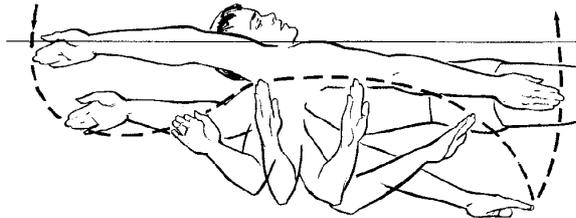
SW 6.5 A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos. Le corps peut être submergé lors du contact.

III. DESCRIPTION TECHNIQUE

C'est une nage en position dorsale à l'horizontale. Les oreilles sont légèrement dans l'eau, les hanches proches de la surface, le thorax haut sur l'eau, les jambes agissent un peu plus en profondeur. C'est une nage alternée, le roulis des épaules est important.

a) Mouvements des bras

Les bras sont alternés, le trajet aquatique constitue la phase de propulsion. L'entrée dans l'eau s'effectue dans l'axe des épaules par le petit doigt, le trajet consiste alors en 3 balayages et un retour aérien débutant par une sortie par le pouce.



Trajectoire des bras en dos crawlé (vue du dessous)

b) Coordination bras et jambes

Le battement est continu, c'est un mouvement de fouetté en 2 phase une phase descendante et une phase ascendant qui constitue la propulsion. Les genoux sont dans l'eau.

c) Respiration

Inspiration expiration sur un bras.
Expiration sur chaque bras (favorise le rythme).

IV. EDUCATIFS

- ⇨ Les bras dans l'axe du corps ou dans l'axe des épaules.
- ⇨ Travail de jambes.
- ⇨ Travail de roulis des épaules.
- ⇨ Rattrapé des bras dans l'alignement du corps, perpendiculaires au corps.
- ⇨ Nager uniquement avec les épaules et le battement.
- ⇨ Bras Droit, bras Gauche, les 2 bras.
- ⇨ Varier Crawl et Dos, avec ou sans changement de position.
- ⇨ Travail de coulée ventrale et dorsale en ondulations ou battements.
- ⇨ Départs et virages.

