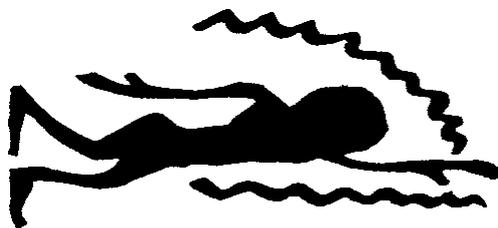


LA NAGE LIBRE

I. HISTORIQUE



Le hiéroglyphe égyptien que l'allemand Karl Diem, à la fois archéologue et technicien du sport a reproduit dans son ouvrage « culture physique dans l'ancienne Egypte » signifiait natation. Il démontre que plus de 3 000 ans avant l'ère chrétienne le crawl était nage si courante en Egypte que la figuration d'un nageur en crawl avait été choisie pour indiquer l'action de nager. Hiéroglyphe courant, écrit Karl Diem, lors des vieilles et moyennes dynasties, puis n'est plus employé.

La nage indienne est observée chez des aborigènes par des marins, c'est un déplacement sur le côté, il est accompagné d'un début de battement.

Les britanniques l'adaptent et créent l'English Side Stroke puis l'Over Arm Stroke, caractérisé par le passage d'un bras au-dessus de l'eau.

Vient le Double Over Arm Stroke, les deux bras passent au-dessus de l'eau accompagnés de ciseaux de brasse.

Le Trudgen apparaît et le mouvement de jambes consiste à battre en croisant.

1897 : Les frères WICKHAM adoptent un style de nage surnommé « Crawl » par un journaliste lors d'une compétition en Australie(« look at the kid crawling ! ! »).

1915 : Duke KAHANAMOKU nage le 100m en 1'00''60 et adopte un battement 6 temps.

1922 : Weismuller nage 58''60 au 100m NL.

1962 : Dawn Fraser nage 59''90 à Melbourne.

Exemple de progression

Epreuve	Sexe	Temps	Année	Nom
100 NL	Homme	58''60	1922	Weismuller
	Femme	59''90	1962	Fraser
200 NL	Homme	1'58''80	1963	Schollander
	Femme	1'59''78	1973	Ender

II. REGLEMENTS FINA

SW 5.1 *La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de 4 nages individuelles ou de relais 4 nages, où la nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon.*

SW 5.2 *Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée.*

SW 5.3 *Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course, sous réserve qu'il est permis au nageur d'être complètement submergé pendant le virage 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.*

III. DESCRIPTION TECHNIQUE

a) Position

C'est une position ventrale à l'horizontale. C'est une nage alternée avec un roulis des épaules importants permettant des appuis en profondeur et plus lointain et facilitant la respiration.

On veillera à vérifier la position de la tête et du bassin (juste sous la surface).

b) Mouvements des bras

On recherche la continuité des actions motrices.

Phase sous marine

On rentre la main par le bout des doigts, main inclinée (poignet comme sommet), on étire le bras et on recherche l'appui par une godille externe (ou balayage externe), une nouvelle godille consiste à ramener l'eau vers l'arrière avec un mouvement de traction. On s'appliquera à maintenir la traction jusqu'à la cuisse puis à relâcher le poignet pour éviter une sortie déséquilibré.

Phase aérienne

Elle ne consiste pas à se propulser, c'est un temps de relâchement, le trajet du coude doit être dans l'axe.

c) Coordination bras-bras

Il en existe 3 :

- Rattrapé
- Juxtaposition ou Opposition
- Superposition (chevauchement)

d) Battements

Ils équilibrent la nage.

e) Respiration

Elle est latérale et en-dehors des actions motrices.

f) Synchronisation Bras-Jambes

Le battement à 6 temps est utilisé pour favoriser la continuité des actions motrices.

Le battement à 2 temps



La Trajectoire suivie par le majeur de Schollander au cours du mouvement aquatique du bras.

III. EDUCATIFS, ANIMATION