



Fiche natation : Lexique et bonne pratique

Matériel : planche, tuba (+pince nez pour ceux qui en ont besoin), pullboy (pull), paddles, palmes, élastique (pour les chevilles), gourde (comme pour les autres sports il est important de boire lorsque vous nagez).

Lexique :

- **Climax** : progressif, démarrer lentement et augmenter progressivement sa vitesse pour que les derniers 10% de la distance soit en vitesse maximale.
- **Amplitude** : nager en amplitude signifie nager en allant chercher loin devant, en faisant bien attention de bien prendre ses appuis et sentir sa glisse. Quand vous nagez en amplitude le nombre de mouvement faits sur une longueur doit être moindre que quand vous nagez normalement.
- **5T** : cela veut dire que l'on respire tous les 5 mouvements de bras (1 mouvement = 1 bras, donc un cycle complet de bras = 2 mouvements).
- **4 nages** : papillon, dos, brasse, crawl (dans cet ordre-là sauf spécifié).
- **6-3-6** : 6 battements de jambe pour 3 mouvements de bras, en pratique ça veut dire beaucoup plus de jambes que de bras (avec une fréquence de bras normale).

Bonne pratique :

Pour essayer de maintenir une *fluidité* dans le couloir, lors de chaque exercice essayer de partir dans l'ordre du plus rapide au moins rapide avec 5 secondes d'écart (et pas 5m) et ainsi d'avoir toujours une certaine distance avec la personne devant vous. Une distance respectable entre vous permet à ceux qui dépassent d'avoir la possibilité de se rabattre et donc de nouveau une meilleure fluidité dans le couloir. Ne pas être dans les pieds de la personne devant vous, vous permettra de vous concentrer sur l'exercice et finalement de mieux travailler.

Deuxième pratique importante, lorsque vous arrivez au virage, viser de faire votre virage au milieu voir à gauche du couloir. Et donc en conséquent de toujours laisser le milieu du couloir libre pour les virages lorsque vous êtes arrêtés.

Parfois des conseils vous seront donnés, n'hésitez pas à poser des questions pour mieux comprendre, à donner un retour après avoir accompli le conseil. Il est également toujours intéressant d'avoir vos ressentis et vos retours sur les entraînements.