

Séance brasse 2

18,50€

Étape 4 – Se redresser pour
diminuer les résistances (page 35)

Dispo en librairie, sur
Amazon et sur amphora.fr



Difficulté ★★☆☆

Distance totale : 2 100 m

▶ Échauffement :

- 300 mètres en alternant 100 mètres crawl et 50 mètres dos
- 300 mètres 4 nages (25 jambes – 25 éducatif – 25 nage complète dans chaque nage)

▶ 4x100 mètres en alternant :

- 50 mètres brasse avec pause (page 110)
- 25 mètres brasse normale
- 25 mètres crawl

Nous travaillons beaucoup avec cet exercice en stage pour trouver la bonne position au niveau des mains et des avant-bras, celle qui permettra de commencer à se redresser et à propulser avec les bras.

▶ 4x100 mètres en alternant :

- 50 mètres godilles (page 106)
- 25 mètres brasse normale
- 25 mètres crawl

Avec l'exercice godilles, on travaille sur la deuxième partie du mouvement de bras, celle où les mains vont vers l'intérieur (voir la séquence complète de photos sur le mouvement de bras aux pages 37 et 38). C'est une partie importante du mouvement où il faut absolument maintenir un appui et du rythme. En effet, en nage complète, cela correspond à un moment où le corps est très mal positionné et où il oppose de fortes résistances à l'eau. Hors de question donc de perdre du temps dans cette position !

▶ 3x200 mètres en alternant :

- 50 mètres brasse avec plaquettes
- 50 mètres brasse (sans matériel)
- 100 mètres crawl

Les plaquettes peuvent permettre de ressentir un peu mieux l'appui. Cependant, avec ce matériel, il sera un peu plus difficile de maintenir le rythme des bras et on ne va donc les utiliser que sur de petites distances.

▶ 100 mètres tranquille