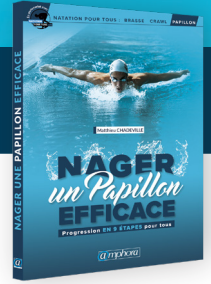


## Séance papillon

18,50€

Étape 4 – Donner un rôle actif  
aux jambes (page 27)

Dispo en librairie, sur  
Amazon et sur amphora.fr



Difficulté ★★☆☆

Distance totale : 1 500 m

### ► Échauffement

- 100 mètres au choix
- 300 mètres (75 crawl – 50 dos – 25 brasse)

### ► 4x75 mètres avec palmes

- 50 mètres papillon à un bras (25 bras gauche – 25 bras droit)
- 25 mètres dos

Avec les palmes, laissez les jambes passives. Leurs mouvements sont la conséquence des actions du haut du corps (bascule et redressement) et vous ne devez pas les forcer.

### ► 4x75 mètres avec palmes

- 25 mètres papillon
- 50 mètres crawl

En nage complète avec palmes, le mouvement des jambes est toujours passif. Mémorisez la coordination de vos mouvements : vous devriez sentir un mouvement des jambes vers le bas au moment où vos bras sont devant et un autre au moment où vos bras sont derrière.

### ► 100 mètres (25 dos – 25 brasse)

### ► 8x50 mètres sans palmes :

- 50 mètres papillon à un bras
- 50 mètres, distance libre en papillon, le reste en crawl

Remplacez le mouvement passif des jambes par un mouvement plus accéléré avec un « fouetté » vers le bas. Veillez à ne pas modifier la coordination par rapport à l'exercice avec palmes, vous devriez retrouver les deux mêmes mouvements de jambes aux mêmes moments.