

Crawl avec respiration alternée gauche-droite

A partir des conseils du livre « Le Guide du Crawl moderne » de S. Séhel...

page 57 « Une règle de base consiste à chercher à placer un battement au moment de l'entrée dans l'eau du bras opposé »

très visible sur cette vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=X2ipwMgVXYU>

Cycle sur 10 temps : avec rétention respiratoire longue

▫ soit avec des battements rapides sur 30 frappes du pied (3 battements par passage de bras),

▫ soit avec des battements lents sur 10 frappes du pied (adapté pour grandes palmes).

On compte sur chaque extension avant (bras gauche ou bras droit).

Rapprocher les pouces des pieds (ce qui provoque une légère bascule vers l'extérieur des pieds)

Battement Rythme rapide	Respiration	Bras gauche	Frappe Pied gauche	Effet	Frappe Pied droit	Bras droit	
1	sous l'eau <i>Ret</i>	Tirer - toucher cuisse *	X	Roulis à droite	X	Extension avant *	
		Sortie Retour				Avant Accroche*	
		Retour	X			Tirer accélérer *	
				Bascule			
2	sous l'eau <i>Ret</i>	Extension avant *	X	Roulis à gauche	X	Tirer - toucher cuisse *	
		Avant Accroche*					Sortie Retour
		Tirer accélérer *					Retour
				Bascule			
3	sous l'eau <i>Ret</i>	Tirer - toucher cuisse *	X	Roulis à droite	X	Extension avant *	
		Sortie Retour				Avant Accroche*	
		Retour	X			Tirer accélérer *	
				Bascule			
4	sous l'eau <i>Expir</i>	Extension avant *	X	Roulis à gauche	X	Tirer - toucher cuisse *	
		Avant Accroche*					Sortie Retour
		Tirer accélérer *					Retour
				Bascule			
5	<i>Inspir</i> gauche	Tirer - toucher cuisse *	X	Roulis à droite	X	Extension avant *	
		Sortie Retour				Avant Accroche*	
		Retour	X			Tirer accélérer *	
				Bascule			
6	sous l'eau <i>Ret</i>	Extension avant *	X	Roulis à gauche	X	Tirer - toucher cuisse *	
		Avant Accroche*					Sortie Retour
		Tirer accélérer *					Retour
				Bascule			
etc.		etc.		etc.		etc	

Battement Rythme lent	Respiration	Bras gauche	Frappe Pied gauche	Effet	Frappe Pied droit	Bras droit
1	sous l'eau Ret	Tirer - toucher cuisse *	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
2	sous l'eau Ret	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer - toucher cuisse *
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
3	sous l'eau Ret	Tirer - toucher cuisse *	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
4	sous l'eau Expir	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer - toucher cuisse *
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
5	Inspir <i>gauche</i>	Tirer - toucher cuisse *	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
6	sous l'eau Ret	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer - toucher cuisse *
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
etc.		etc.		etc.		etc

Extension avant * : page 109 : « Effectuer une rotation interne du bras lors de l'extension du bras, en tournant donc son coude vers l'intérieur mais sans tourner la main.

La main reste légèrement tournée vers l'extérieur. »

Avant Accroche* : page 66 : « le nageur doit plier d'abord son poignet, puis son coude.» (catch)

Tirer accélérer * : page 91 « trajectoire rectiligne qui cherche à pousser l'eau dans le sens opposé au mouvement du nageur »
page 48 « tracer simplement avec la main une droite parallèle au corps »

page 148 « c'est le moment d'accélérer et de réaliser l'appui (pull). La main continue de tenir l'eau solidement dans un mouvement vers l'arrière, allant de plus en plus vite. »

Tirer – toucher cuisse * : page 148 « A mi-parcours la main change de direction pour presser vers l'intérieur et finir sa course par un claquement juste après avoir passé ma cuisse (push) »

Expir sous l'eau : page 40 « Il faut d'abord expirer légèrement tout au long de la phase sous-marine puis expirer fortement juste avant l'inspiration ; ce qui permet de bien vider ses poumons du résidu d'air vicié (appelé "volume de réserve expiratoire") »

Cycle sur 6 temps : pas de rétention respiratoire

▣ soit avec des battements rapides sur 18 frappes du pied (3 battements par passage de bras),

▣ soit avec des battements lents sur 6 frappes du pied (adapté pour grandes palmes).

Rapprocher les pouces des pieds (ce qui provoque une légère bascule vers l'extérieur des pieds)

Battement Rythme rapide	Respi- ration	Bras gauche	Frappe Pied gauche	Effet	Frappe Pied droit	Bras droit
1	sous l'eau Expir <i>lent</i>	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour	X			Tirer accélérer *
				Bascule		
2	sous l'eau Expir <i>fort</i>	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*	X			Sortie Retour
		Tirer accélérer *			X	Retour
				Bascule		
3	Inspir <i>gauche</i>	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour	X			Tirer accélérer *
				Bascule		
4	sous l'eau Expir <i>lent</i>	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*	X			Sortie Retour
		Tirer accélérer *			X	Retour
				Bascule		
5	sous l'eau Expir <i>fort</i>	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour	X			Tirer accélérer *
				Bascule		
6	Inspir <i>droite</i>	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*	X			Sortie Retour
		Tirer accélérer *			X	Retour
				Bascule		
1	sous l'eau Expir <i>lent</i>	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour	X			Tirer accélérer *
				Bascule		
etc.		etc.		etc.		etc.

Battement Rythme lent	Respiration	Bras gauche	Frappe Pied gauche	Effet	Frappe Pied droit	Bras droit
1	sous l'eau Expir lent	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
2	sous l'eau Expir fort	Extension avant *			X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
3	Inspir gauche	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
4	sous l'eau Expir lent	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
5	sous l'eau Expir fort	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
6	Inspir droite	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
1	sous l'eau Expir lent	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
etc.		etc.		etc.		etc.

Extension avant * : page 109 : « Effectuer une rotation interne du bras lors de l'extension du bras, en tournant donc son coude vers l'intérieur mais sans tourner la main. La main reste légèrement tournée vers l'extérieur. »

Avant Accroche* : page 66 : « le nageur doit plier d'abord son poignet, puis son coude. » (catch)

Tirer accélérer * : page 91 « trajectoire rectiligne qui cherche à pousser l'eau dans le sens opposé au mouvement du nageur »
page 48 « tracer simplement avec la main une droite parallèle au corps »
page 148 « c'est le moment d'accélérer et de réaliser l'appui (pull). La main continue de tenir l'eau solidement dans un mouvement vers l'arrière, allant de plus en plus vite. »

Tirer cuisse * : page 148 « A mi-parcours la main change de direction pour presser vers l'intérieur et finir sa course par un claquement juste après avoir passé ma cuisse (push) »

Expir sous l'eau : page 40 « Il faut d'abord expirer légèrement tout au long de la phase sous-marine puis expirer fortement juste avant l'inspiration ; ce qui permet de bien vider ses poumons du résidu d'air vicié (appelé "volume de réserve expiratoire") »

Cycle sur 6 temps : avec rétention respiratoire

▣ soit avec des battements rapides sur 18 frappes du pied (3 battements par passage de bras),

▣ soit avec des battements lents sur 6 frappes du pied (adapté pour grandes palmes).

Rapprocher les pouces des pieds (ce qui provoque une légère bascule vers l'extérieur des pieds)

Battement Rythme rapide	Respi- ration	Bras gauche	Frappe Pied gauche	Effet	Frappe Pied droit	Bras droit	
1	sous l'eau Ret	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *	
		Sortie Retour				Avant Accroche*	
		Retour	X			Tirer accélérer *	
				Bascule			
2	sous l'eau Expir fort	Extension avant *	X	Roulis à gauche	X	Tirer cuisse	
		Avant Accroche*					Sortie Retour
		Tirer accélérer *					Retour
				Bascule			
3	Inspir gauche	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *	
		Sortie Retour				Avant Accroche*	
		Retour	X			Tirer accélérer *	
				Bascule			
4	sous l'eau Ret	Extension avant *	X	Roulis à gauche	X	Tirer cuisse	
		Avant Accroche*					Sortie Retour
		Tirer accélérer *					Retour
				Bascule			
5	sous l'eau Expir fort	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *	
		Sortie Retour				Avant Accroche*	
		Retour	X			Tirer accélérer *	
				Bascule			
6	Inspir droite	Extension avant *	X	Roulis à gauche	X	Tirer cuisse	
		Avant Accroche*					Sortie Retour
		Tirer accélérer *					Retour
				Bascule			
1	sous l'eau Ret	Tirer cuisse	X	Roulis à droite	X	Extension avant *	
		Sortie Retour				Avant Accroche*	
		Retour	X			Tirer accélérer *	
				Bascule			
etc.		etc.		etc.		etc.	

Battement Rythme lent	Respiration	Bras gauche	Frappe Pied gauche	Effet	Frappe Pied droit	Bras droit
1	sous l'eau Ret	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
2	sous l'eau Expir fort	Extension avant *			X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
3	Inspir gauche	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
4	sous l'eau Ret	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
5	sous l'eau Expir fort	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
6	Inspir droite	Extension avant *		Roulis à gauche	X	Tirer cuisse
		Avant Accroche*				Sortie Retour
		Tirer accélérer *				Retour
				Bascule		
1	sous l'eau Ret	Tirer cuisse	X	Roulis à droite		Extension avant *
		Sortie Retour				Avant Accroche*
		Retour				Tirer accélérer *
				Bascule		
etc.		etc.		etc.		etc.

Extension avant * : page 109 : « Effectuer une rotation interne du bras lors de l'extension du bras, en tournant donc son coude vers l'intérieur mais sans tourner la main. La main reste légèrement tournée vers l'extérieur. »

Avant Accroche* : page 66 : « le nageur doit plier d'abord son poignet, puis son coude. » (catch)

Tirer accélérer * : page 91 « trajectoire rectiligne qui cherche à pousser l'eau dans le sens opposé au mouvement du nageur »
page 48 « tracer simplement avec la main une droite parallèle au corps »
page 148 « c'est le moment d'accélérer et de réaliser l'appui (pull). La main continue de tenir l'eau solidement dans un mouvement vers l'arrière, allant de plus en plus vite. »

Tirer cuisse * : page 148 « A mi-parcours la main change de direction pour presser vers l'intérieur et finir sa course par un claquement juste après avoir passé ma cuisse (push) »

Expir sous l'eau : page 40 « Il faut d'abord expirer légèrement tout au long de la phase sous-marine puis expirer fortement juste avant l'inspiration ; ce qui permet de bien vider ses poumons du résidu d'air vicié (appelé "volume de réserve expiratoire") »