

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

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

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

| Battement<br>Rythme<br>lent | Respiration                            | Bras gauche       | Frappe<br>Pied<br>gauche | Effet              | Frappe<br>Pied<br>droit | Bras droit        |
|-----------------------------|----------------------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| 1                           | sous<br>l'eau<br><b>Ret</b>            | Tirer cuisse      | X                        | Roulis<br>à droite |                         | Extension avant * |
|                             |                                        | Sortie Retour     |                          |                    |                         | Avant Accroche*   |
|                             |                                        | Retour            |                          |                    |                         | Tirer accélérer * |
|                             |                                        |                   |                          | Bascule            |                         |                   |
| 2                           | sous<br>l'eau<br><b>Expir<br/>fort</b> | Extension avant * |                          |                    | X                       | Tirer cuisse      |
|                             |                                        | Avant Accroche*   |                          |                    |                         | Sortie Retour     |
|                             |                                        | Tirer accélérer * |                          |                    |                         | Retour            |
|                             |                                        |                   |                          | Bascule            |                         |                   |
| 3                           | <b>Inspir<br/>gauche</b>               | Tirer cuisse      | X                        | Roulis<br>à droite |                         | Extension avant * |
|                             |                                        | Sortie Retour     |                          |                    |                         | Avant Accroche*   |
|                             |                                        | Retour            |                          |                    |                         | Tirer accélérer * |
|                             |                                        |                   |                          | Bascule            |                         |                   |
| 4                           | sous<br>l'eau<br><b>Ret</b>            | Extension avant * |                          | Roulis<br>à gauche | X                       | Tirer cuisse      |
|                             |                                        | Avant Accroche*   |                          |                    |                         | Sortie Retour     |
|                             |                                        | Tirer accélérer * |                          |                    |                         | Retour            |
|                             |                                        |                   |                          | Bascule            |                         |                   |
| 5                           | sous<br>l'eau<br><b>Expir<br/>fort</b> | Tirer cuisse      | X                        | Roulis<br>à droite |                         | Extension avant * |
|                             |                                        | Sortie Retour     |                          |                    |                         | Avant Accroche*   |
|                             |                                        | Retour            |                          |                    |                         | Tirer accélérer * |
|                             |                                        |                   |                          | Bascule            |                         |                   |
| 6                           | <b>Inspir<br/>droite</b>               | Extension avant * |                          | Roulis<br>à gauche | X                       | Tirer cuisse      |
|                             |                                        | Avant Accroche*   |                          |                    |                         | Sortie Retour     |
|                             |                                        | Tirer accélérer * |                          |                    |                         | Retour            |
|                             |                                        |                   |                          | Bascule            |                         |                   |
| 1                           | sous<br>l'eau<br><b>Ret</b>            | Tirer cuisse      | X                        | Roulis<br>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") »