

Kicker pour survivre...ou pour performer!

Par : Catherine Marcotte

La majorité des gens qui vont nager au bain libre ou qui pratiquent le triathlon aiment bien se servir du pull. Un des commentaires que nous entendons fréquemment : « si je ne l'utilise pas, mes jambes calent dans le fond de l'eau et je suis vraiment essoufflé ». Toutefois, si vous faites une course, que ce soit en natation ou en triathlon, vous ne pouvez nager avec un pull ! Vous comprendrez donc qu'il faut apprendre à maîtriser sa nage.

La natation est un sport dans lequel l'être humain cherche à vaincre la résistance de l'eau et veut devenir le plus efficace possible. Le corps doit alors tendre vers la meilleure horizontalité possible : le nageur obtiendra sa ligne de trajectoire optimale lorsque l'alignement du corps se fera de la tête aux pieds. Ceci ne pourra donc pas s'obtenir si les jambes ne sont pas à la surface de l'eau dans le prolongement du corps.



Figure 1: Position du corps non-horizontale

Tiré de : natationpourtous.com

De plus, une coordination adéquate des segments du corps doit se faire pour se déplacer en générant le moins de turbulence. Selon chaque individu, ses habiletés propres et sa distance, le kick sera modulé et s'ajoutera la propulsion des bras vers l'avant. Plus votre corps sera en équilibre, plus la force appliquée sur vos bras vous propulsera adéquatement et rapidement vers l'avant.



Figure 2: Position du corps horizontale

Tiré de : natationpourtous.com

Bien sûr, quand vous travaillez sur des éducatifs de posture, d'équilibre et de kick dans l'eau vous ne faites pas le même volume d'entraînement... Ne vous inquiétez pas, si vous avez une bonne planification d'entraînement, vous aurez beaucoup plus d'avantages à entraîner votre corps à répéter de bons mouvements que de mauvais!

HO-EM CENTRE
SPORTIF

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK - CENTRE TOTEM 
INFO@CENTRETOTEM.COM
514 825-5955

HO-EM CENTRE
SPORTIF

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK - CENTRE TOTEM 
INFO@CENTRETOTEM.COM
514 825-5955