

## L1 Natation : les perles

Pour faire flotter les jambes, les nageurs mettent des playboys entre les cuisses.

Lors d'un naufrage, les naufragistes peuvent utiliser des gilets de sauvetage pour augmenter leur ligne de flottaison.

Pour s'équilibrer il va devoir avancer afin de mettre en marche la poussée d'archimède.

... le formateur peut utiliser des « planches », des « bouées-ceinture » ou des « poulpes ».

Les planches qui sont comme de petites palmes que l'on peut insérer dans la main.

Le pull boy : matière organique faisant environ 20cm en forme de cacahuète.

C'est un « cercle vissieu » qui pousse l'athlète à se dépasser.

L'apnéiste va couler à pique.

Le corps peut flotter. Mais pas de lui-même. En effet, c'est principalement grâce au sel que nous y arrivons.

Ces matériaux grâce à leur propriétés (très faible densité) vont réduire la pesanteur donc le poids ...

La poussée d'archimède et la gravité vont entraîner le corps à la verticale, il coule. Si on l'équipe d'un matériel de flottabilité, cela va annuler la poussée d'Archimède et il va couler.

Le pool-buoy permet d'améliorer la flottabilité de la partie inférieure du corps. Le pool-buoy est utilisé entre les cuisses et cela va diminuer la poussée d'archimède.

Le premier matériel qui modifie la flottabilité naturelle du corps humain est le bonnet de bain.

... Taylor, athlète qui, lors des jeux olympiques va remporter 7 médailles d'or... il est le premier et pour le moment toujours le seul à avoir battu 7 records dans les mêmes jeux.

Mark Spitz fut le seul nageur à gagné sept médailles lors des mêmes Jeux Olympiques et à établir en même temps sept records du monde. Ce fut à Séoul en 1988. De plus, il fut le premier à descendre sous les cinquante secondes au 100m (49''99).

... il pourra apprendre à respirer sous l'eau, en gardant la planche à bout de bras.

Aujourd'hui le record du 100m est d'environ 42 secondes.

De même dans les années 80 le russe Sergeï Outsev fut le premier homme à nager le 1500mètres nage libre en moins de 15 minutes (14 min 59 s 99)

L'Allemand Mark Spitz, Marc Splitz, Marck Shpitz, Michael Feld, Yan Torp

Weiss Muller, Johnny Weimeler, Jhonny Weismuler, Johnny Wesmuler (Di Tarzan), Jhon Westmiller

Ian Torpe qui finissa un 200 mètres (dit short) en 1 minute et 41 secondes

Un poul-boy, pool boy, poule boy, des brassares, les raclettes, la paumette, le kroll, le cowl, le polystéren

On exceptera la planche dans l'eau de merde