

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 gagner 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).

L'Allemand Mark Spitz, Marc Splitz, Marck Shpitz
Michael Feld, Yan Torp, Shlevnikov (Salnikov), Jean Boileau (Boiteux)
Weiss Muller, Johnny Weimeler, Jhonny Weismuler, Johny Wesmuler (Di Tarzan), Jhon Westmiller

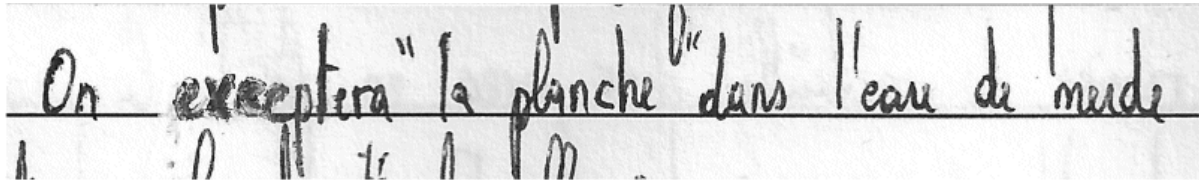
De même dans les années 80 le russe Sergeï Outsev fut le premier homme à nager 1500mètres nage libre en moins de 15 minutes (14 min 59 s 99).

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

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

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

Un poul-boy, pool boy, poule boy, des brassares, les raclettes, la paumette, le kroll, le croll, le polystyren, le gueinage



Le Cx coefficient de fraînée est fonction de la virtuosité de l'eau.

La combinaison (le maillot de bain) doit avoir une bonne adhérence pour «s'accrocher» à l'eau.

Le nageur va également tenter d'éviter au maximum la rétropulsion avec ses jambes ou même ses bras.

Le mettre-couple est une surface orthogonale de propulsion du corps du nageur sur un plan perpendiculaire.

Les différentes sortes de résistances lors de la nage :

- La résistance active et la résistance poussive
- Les résistances ralentissantes et les résistances propulsantes
- La résistance physique et la résistance espace
- Les résistances horizontal et les résistances verticales

Le nageur statique et horizontale est soumis à deux forces le centre de gravité et le centre de poussée.

De plus le pull-buoy lui fait serrer les cuisses donc il a les jambes serrées ce qui rend le corps plus stable.

Les nages sont définies par une position du l'eau : la position de Thévenot (dos).