

## Le serpent

Au lieu de s'élever, coude plié, puis de plonger vers l'avant dans l'axe du corps (vu de dessus), le bras aérien décrit une courbe latérale qui se termine diagonalement, franchissant la ligne médiane du corps et pénétrant dans l'eau devant l'autre épaule, ce qui déstabilise le nageur. A chaque avancée d'un bras, la proue du bateau est ainsi déviée du côté opposé, évoquant le mouvement d'un serpent qui avance sur le sable.

Si on serpente, c'est parce qu'on nage à plat. Ce premier défaut, très répandu, sera l'occasion de parler du roulis, dont voici une démonstration simple :

1 : couché sur le sol, à plat ventre, essayez de ramener le bras dans l'axe, en partant de la hanche, coude haut. Le mouvement est malaisé, le manque de souplesse de l'épaule dans la partie arrière du trajet est perceptible.

2 : couché cette fois sur le flanc, bras du dessous étendu devant, menton sur l'épaule, le même mouvement du bras aérien s'accomplit très naturellement, sans aucune tension à l'épaule et sans dévier de l'axe d'avancement.

Dans cette dernière position, une épaule au-dessus de l'autre, la tête n'éprouve plus aucune envie de sortir du prolongement du corps : pas besoin de la relever pour respirer si elle roule avec le buste. Mais attention : elle ne roule que pour respirer. Si on nage en trois-temps, cela veut dire que pendant deux mouvements sur trois, on regarde le carrelage directement au-dessous.

### **Educatif : rattrapé désynchro.**

- un bras collé le long du corps, main contre cuisse, on nage avec l'autre, en respirant du côté non-moteur à chaque coup de bras. Ne cherchez pas à aller plus vite que la musique : le but est de sentir le roulis. Le bras moteur en pleine extension, main à 25-30cm sous la surface, l'épaule sous le menton, grandissez-vous, laissez le roulis se faire tout seul en ayant la sensation de glisser en plat descendant, puis une fois le bras non-moteur émergé, respirez, tractez, poussez et roulez sur l'autre flanc. Insistez sur ce roulis côté «mort», qui n'est pas facile.

- Battement : minimaliste, juste assez pour que les jambes ne s'enfoncent pas. Ce n'est pas un exercice de battement : si c'est laborieux, faites cet exercice avec de petites palmes.

- X (25m gauche + 25m droit + 50m crawl 3T).

### **Etirement :**

- sur le dos, genoux pliés et relevés au maximum, bras en croix, mains et épaules plaquées au sol, regard posé sur le plafond, laissez un genou tomber jusqu'au sol (sur le côté, en essuie-glace). Inspirez, laissez l'autre genou descendre sur le premier, sans forcer et en expirant doucement. Si le deuxième genou peine à rejoindre le premier, relâchez tout, faites quelques profondes respirations



abdominales, puis reprenez le mouvement. Revenez, refaites le mouvement en laissant la tête se tourner dans le sens opposé, jusqu'à regarder l'horizon.

Le crawl est une nage qui consiste à alterner des temps de glisse sur un flanc, puis sur l'autre.