



Apprendre la technique de base

BRASSE : APPRENDRE LA METHODE DE BASE

Dans cette vidéo, vous allez apprendre la gestuelle de base de la brasse. La brasse diffère des autres nages car les mouvements de bras et de jambes ne sont pas simultanés. C'est également la seule nage où les jambes ont plus d'importance que les bras dans la capacité à avancer. Il est donc important que vous maîtrisiez la technique de ces différents mouvements.

Nous allons vous présenter le mouvement de bras, l'entrée des bras et de la tête dans l'eau, le mouvement de jambes, et la synchronisation des bras et des jambes.

D'abord, le mouvement de bras. Positionnez vos bras et vos jambes tendus dans l'axe du corps avec la tête sous l'eau.

Ecartez vos bras l'un de l'autre.

Poussez vos mains vers l'arrière jusqu'au niveau des épaules, de sorte que le mouvement forme un cercle,

Puis rassemblez-les au niveau de votre menton.

Deuxièmement, l'entrée des bras et de la tête dans l'eau.

Au moment où vous poussez vos mains vers l'arrière, sortez la tête de l'eau et inspirez.

Remettez la tête sous l'eau au moment où vous relancez vos bras vers l'avant.

Troisièmement, le mouvement des jambes. Séquencez bien le mouvement en 3 temps.

Pliez vos jambes en même temps en ramenant vos talons derrière vos fesses

Ecartez vos pieds sur les côtés.

Enfin, resserrez vos jambes pour vous propulser.

Quatrièmement, la synchronisation des bras et des jambes.

Ici encore, séquencez le mouvement en 3 temps : la traction des bras, le repli des jambes, et enfin, le déploiement des jambes et le retour des mains dans l'axe.

Pour commencer, voici une astuce: vous pouvez effectuer les mouvements de brasse hors de l'eau et sur le dos. Cela vous permet de mieux analyser vos mouvements de jambes et de bras.

Vous connaissez désormais les mouvements de base des bras et des jambes en brasse. Pour bien les travailler, vous pouvez visionner nos vidéos pour améliorer la poussée des bras, l'entrée dans l'eau des bras et de la tête, la poussée des jambes, la synchronisation des bras et des jambes, et apprendre à faire un virage en brasse.

<https://www.sikana.tv/fr/sport/breaststroke/learn-the-basic-swimming-strokes>