La natation

Les règles
Les nages
Les différentes longueurs
Les champions

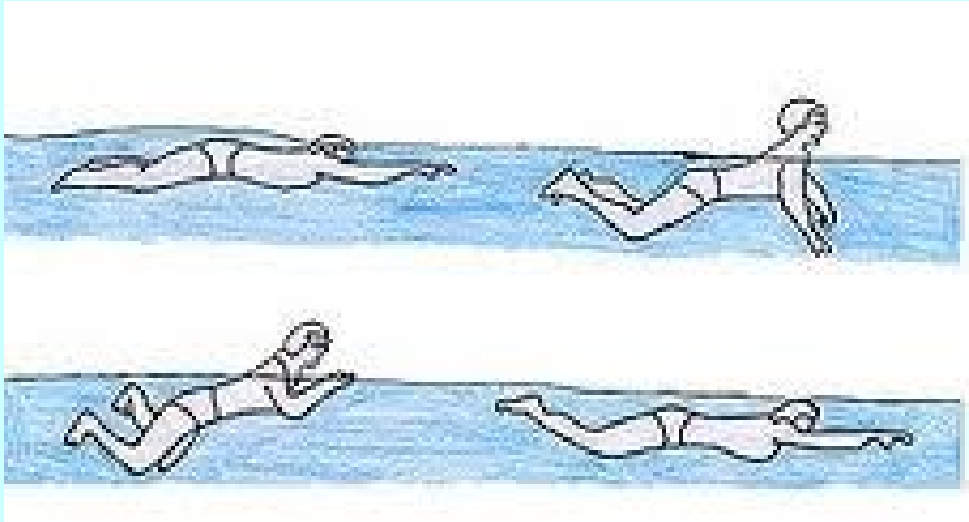
Les règle

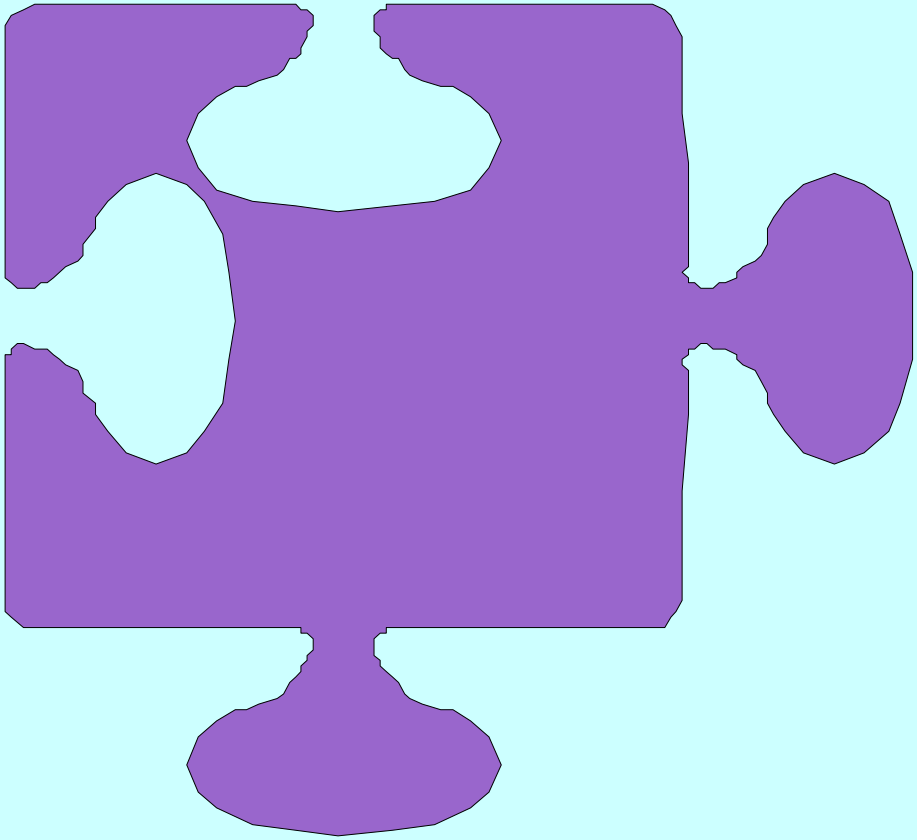
Il n'y a pas beaucoup de règles il n'y en a que 2

Et il faut toujours toucher le mur differament
En fonction de la nage pratiquer(expliquer
La leçon suivante) ps: ne toucher
Le mur que au bout de 25 m

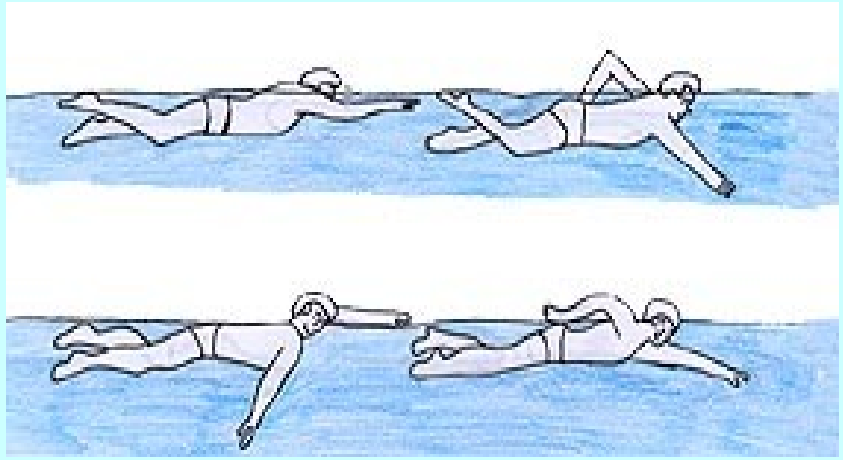
Quand il y a des lignes il faut toujours nager
a droite comme Sur la route

Les nages:



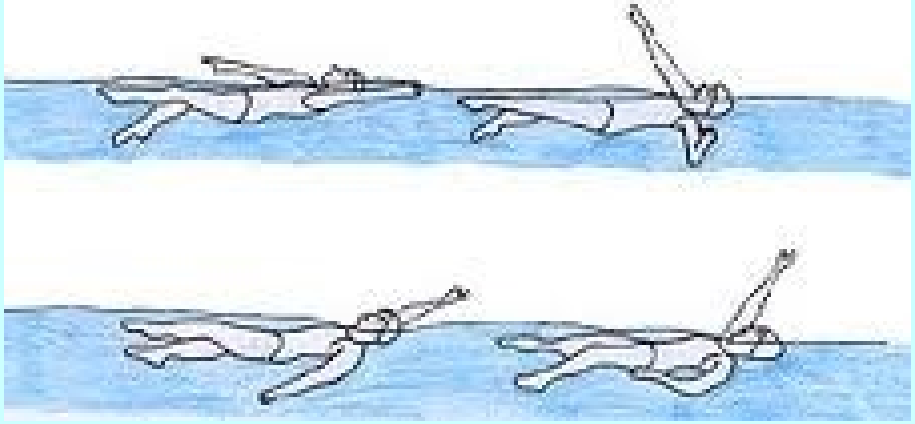


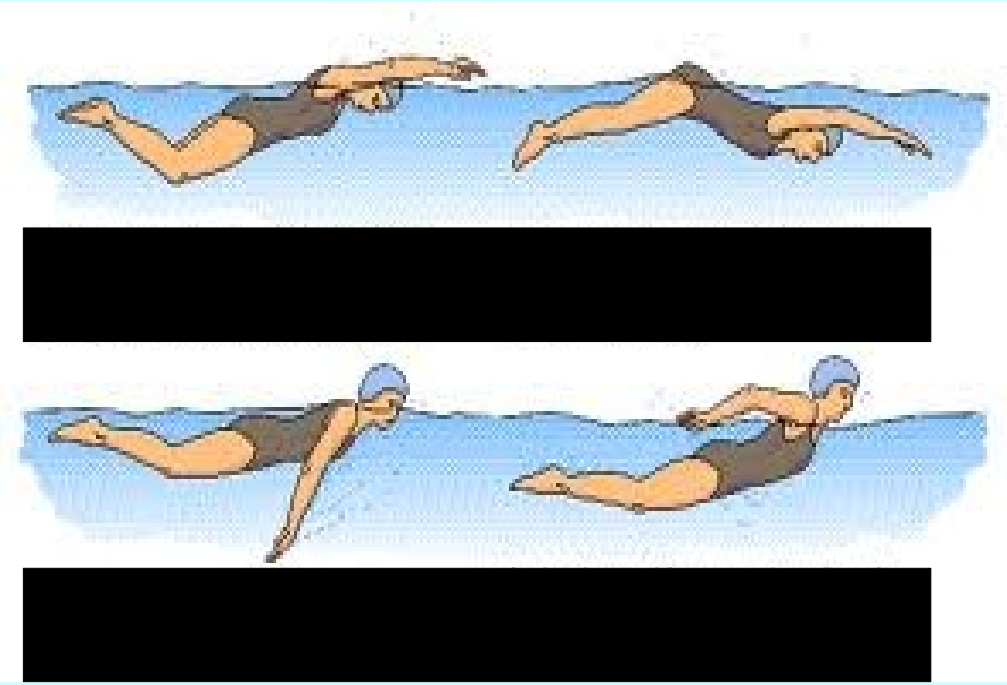
Pour s'entrainer au niveau des jambe
Il suffit de former en écartant les jambes
un i ensuite v (ou a)Puis un o.Pour les
bras il suffit de les
serrer les ecrater et les faire revenir



Le crawl et sans doute la nage la plus connue
C'est tres faciles il faut faire des battement avec
Les pieds et avec les main de les faire pivoter le
Plus loin et le plus haut possible

Les nages (suite)





Le dos: c'est le même principe que le crawl
L'envers (sur le dos)

Le papillon et asser compliquer a exerser
Il est tres endurant il faut faire des batement
Et faire defiler les bras en meme temps en
Formant un cercle

Les longueurs

La plupart des bassin font 25 m

25 m

Et le retour encore 25 m 25+25=50

Aller et le retour font 50 m

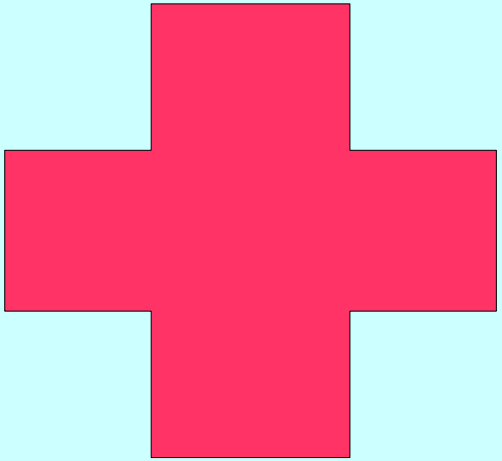
Petit exercice de math si vous faite 200 m combien d'aller retour faite vous?

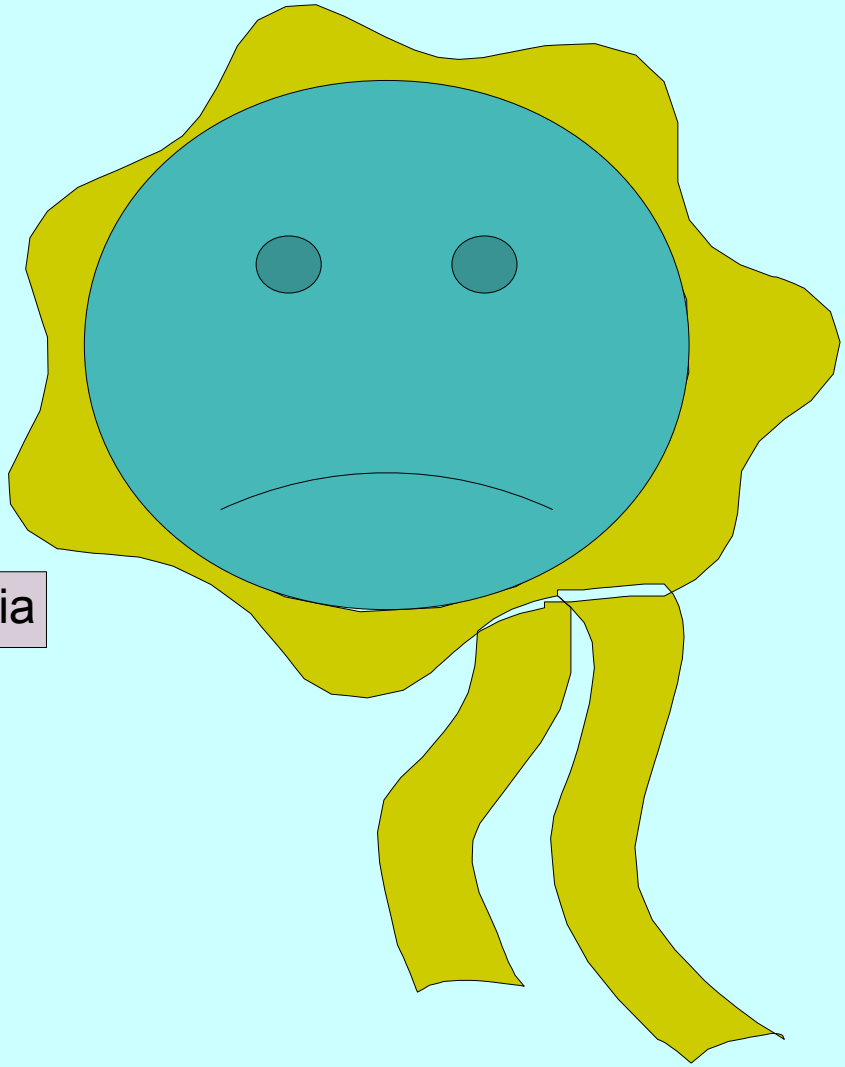
Vous en ferez 4

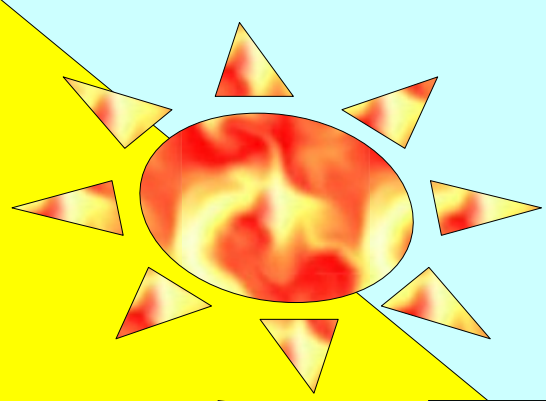
Les champions français

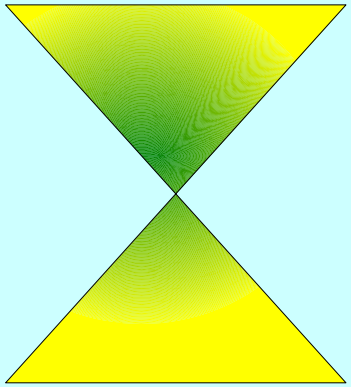
Alain Bernard
Paul vasseur
Michel rousseau
Stephan caron René ecuyer

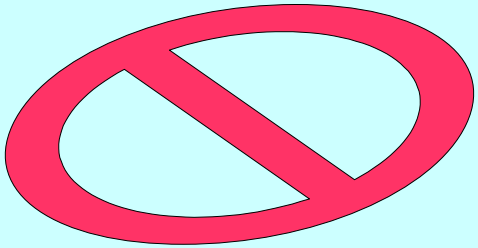
Pour plus d'informations aller chercher sur wikipedia

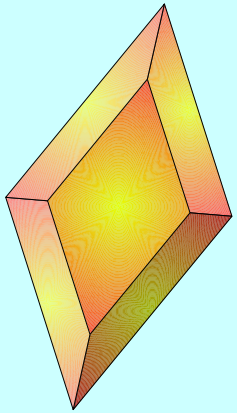
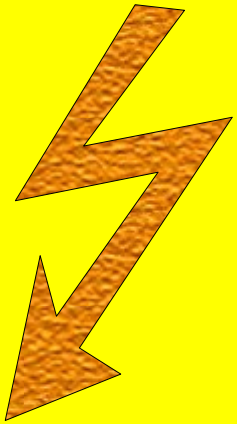
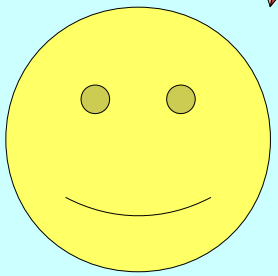
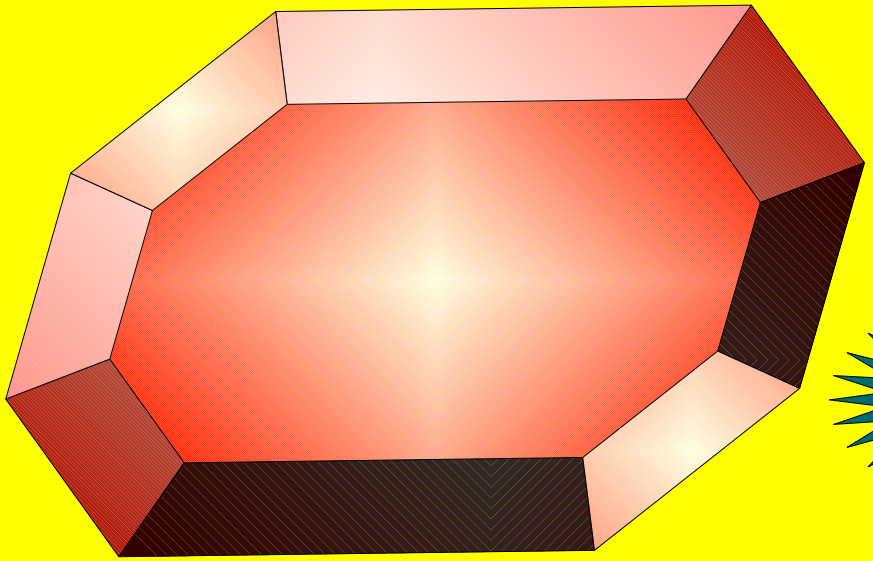
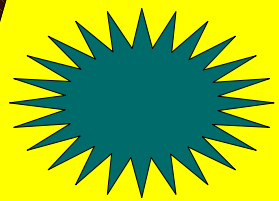
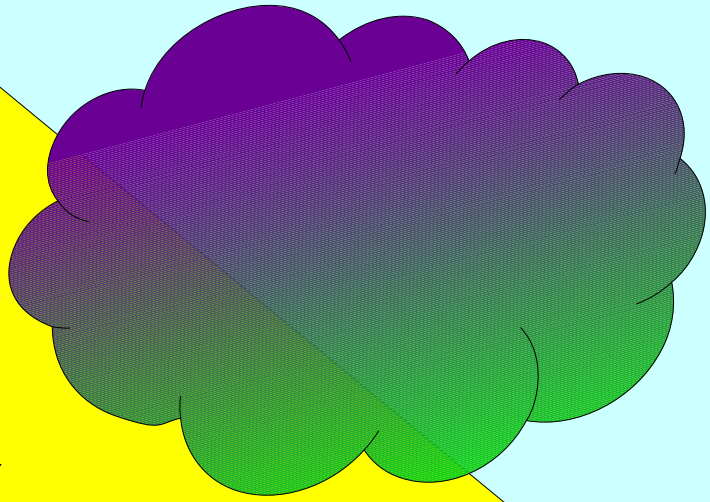












merci