

Le virage en Crawl

A quelques mètres de l'arrivée sur le mur.
La nageur surveille son approche grâce à la marque de fin de ligne, en bleu sombre ou noir, au fond du bassin.

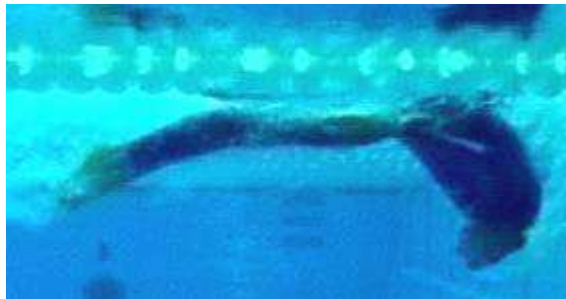
On affine toujours par un control visuel du bord.
Attention: d'un bassin à l'autre, l'effet visuel d'arrivée sur le bord change.
Préparation de la phase de rotation du corps.
Synchronisation des bras. Derniers mouvements puissants.
Puissante inspiration.



Arrivée sur le mur. Phase finale de glisse.
Les deux bras ont terminé leur cycle et se sont synchronisés en fin de mouvement.
Une grande inspiration a été prise.
La distance idéale par rapport au mur a été calculée
(on compte généralement la longueur des jambes + environ 50 centimètres, variable suivant la vitesse).
Une ondulation initie la rotation du corps, et aide au basculement.
La tête débute alors fermement la roulade (coup de tête vers le bas).



Début de la phase de rotation.
La tête entraîne la rotation du haut du corps.
L'ondulation l'y aide, et les bras stabilisent le corps.



Suite de la rotation.
La tête est sous les jambes.
Celles-ci commencent à se regrouper.
On voit nettement les bras et les mains aider à la rotation en plus de la stabilisation.
On souffle par le nez pour éviter l'inondation des sinus.

Le mouvement de rotation doit être rapide afin d'éviter un trop grand enfoncement du corps dans l'eau.



Les jambes restent groupées durant la rotation du bas du corps, mais se détendent sur le bord.
Les bras sont déjà positionnés au dessus de la tête, plus en avant.
On déplie les jambes pour préparer la poussée sur le mur.
Les jambes touchent le mur simultanément.
A ce stade, le nageur a effectué une vrille d'un quart de tour (il est sur le côté).



Poussée puissante sur le mur, à bonne hauteur (distance par rapport à la surface).
Le haut du corps définit l'inclinaison initiale de la poussée, et donc la durée de la coulée aquatique.
Tête entre les bras. Poussée tonique et courte.



Coulée aquatique (reprise de nage) avec battements permis.
On terminera la vrille avec le second quart de tour.
Remontée progressive et linéaire vers la surface.
Veiller à ne pas perdre trop de vitesse durant la coulée.

