

Sur le dos

La nage sur le dos a été inventée vers 1900. Au début, les gens étaient vraiment étonnés de voir des athlètes nager à reculons sans rien voir... Mais cette technique est bien plus rapide que la brasse. Aux JO de Stockholm en 1912, l'Américain Harry Hebner s'impose en pratiquant le dos crawlé, faisant oublier le dos brassé. Les mouvements se font sans arrêt, ce qui favorise la vitesse. Mais le dos crawlé n'est pas aussi rapide que le crawl, car l'articulation de l'épaule ne permet pas au bras de tourner en arrière totalement.

Le crawl, nage reine

Le crawl existe depuis l'Antiquité et fut pratiqué pour la première fois en compétition en 1844. C'est la nage la plus rapide et la plus prestigieuse. À tel point que les épreuves de « nage libre », où l'on a théoriquement le droit de nager comme on l'entend, sont, de fait, des épreuves de crawl. Pourtant, à peine 1 nageur sur 10 sait crawler. La technique consiste à avancer grâce à des mouvements alternés des bras et des jambes. Mais le plus difficile, c'est de bien synchroniser la respiration avec le rythme des bras.

Comme un papillon

Un nageur de brasse avait trouvé un moyen de supprimer l'inconvénient majeur de la brasse : au lieu de ramener les bras dans l'eau, il le faisait dans l'air, avec un geste qui rappelait les battements d'ailes d'un papillon. Cette technique permettant d'aller beaucoup plus vite, tous les finalistes du 100 m brasse aux JO d'Helsinki, en 1952, nageaient... le papillon ! On a donc inventé une nouvelle discipline officielle. Cette nage est assez difficile et demande une excellente coordination de tout le corps.

Le relais, la nage en équipe

Dans cette discipline, les équipes sont composées de 4 nageurs. Pour s'élancer, un relayeur doit attendre que son équipier ait touché le bord du bassin. Le relais se pratique sur 4 × 100 m et 4 × 200 m en crawl, et sur le 4 × 100 m 4 nages.

à chaque nage ses distances

Nage	Distance
nage libre	50 m
	100 m
	200 m
	400 m
	800 m (femmes) 1 500 m (hommes) 10 000 m
dos	100 m
	200 m
brasse	100 m
	200 m
papillon	100 m
	200 m
4 nages	200 m
	400 m
relais nage libre	4 × 100 m
	4 × 200 m
relais 4 nages	4 × 100 m

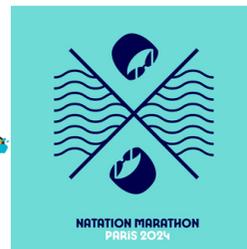
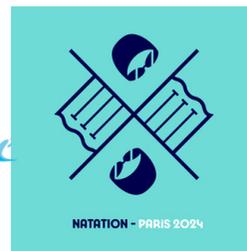
LEON MARCHAND... DE RÊVES

Le nageur toulousain continue d'illuminer les bassins et de remplir nos yeux d'étoiles. À 21 ans, Léon Marchand a battu le record du monde de la légende américaine Michael Phelps, le 23 juillet, en devenant champion du monde du 400 m quatre nages à Fukuoka (Japon). Il remporte également le 200 papillon et le 200 m quatre nages. La moisson d'or continue donc pour celui que tout le monde voit déjà comme la grande star des Jeux de Paris.

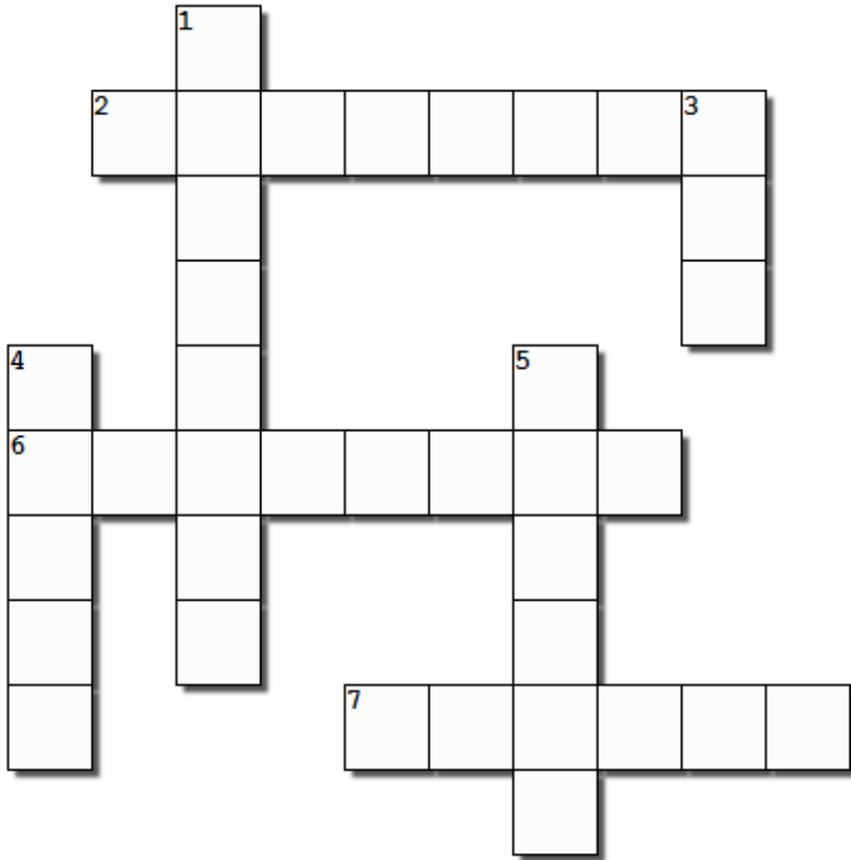
Un rêve en grand pour Paris 2024

19 ans, double médaillé aux JO de Tokyo, Alex Portal déficient visuel, a battu le 12 décembre dernier, aux championnats de France Handisport, 3 records du monde (100m papillon, 200m 4 nages et 400m nage libre). Un phénomène, affirment ses proches. Étudiant en physiques-chimie, Alex, né le 12 février 2002, est un nageur handisport français. Malvoyant de naissance, Alex nage et progresse depuis qu'il a 7 ans. Paris 2024 : « Je vais me donner corps et âme pour y être et monter sur la plus haute marche. »

ALEX PORTAL



La natation



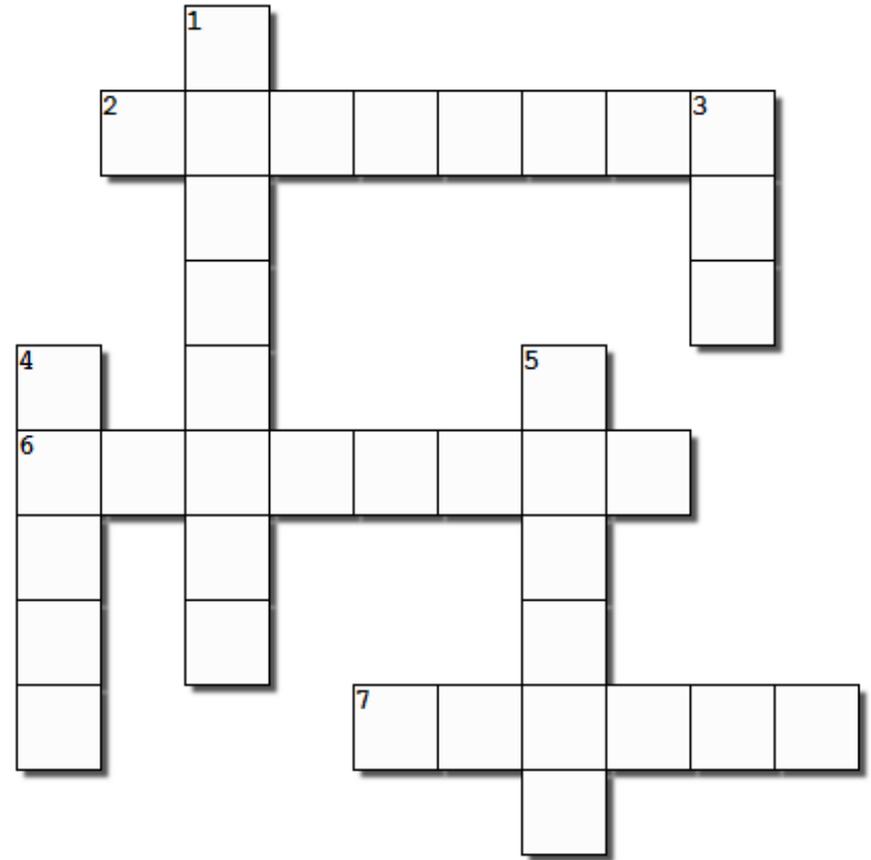
Vertical

1. Technique plus rapide que la brasse.
3. Nage à reculons.
4. Nage la plus rapide.
5. Nombre de nageurs dans une équipe de relais.

Horizontal

2. Espoir des Jeux Olympiques de Paris 2024.
6. Nageur qui pratique le relais.
7. Espoir des Jeux Paralympiques de Paris 2024.

La natation



Vertical

1. Technique plus rapide que la brasse.
3. Nage à reculons.
4. Nage la plus rapide.
5. Nombre de nageurs dans une équipe de relais.

Horizontal

2. Espoir des Jeux Olympiques de Paris 2024.
6. Nageur qui pratique le relais.
7. Espoir des Jeux Paralympiques de Paris 2024.