

Le virage en natation sportive

LE VIRAGE EN NATATION 3

Les différents virages

Les virages des nages symétriques

Les virages des nages asymétriques

Les virages des quatre nages

1. LE VIRAGE EN NATATION

Le virage, sauf les distances des 50 mètres en grand bassin, est un moment très important dans une compétition de natation. Si on fait l'inventaire des formes de virages existant en compétition de natation, il est possible de classer 7 genres de virage : les 4 virages des 4 styles de nage, (crawl-crawl), (brasse-brasse), (dos-dos), (papillon-papillon) : et les trois jonctions des virages dans une épreuve des 4 nages (1004n, 200 4n, 400 4n) : (papillon -dos), (dos-brasse), (brasse-crawl). (CHOLET, 1997)

Alors si en analyse le virage, c'est un procédé technique pour exécuter une transition entre deux phases dans une épreuve de natation. Cette liaison d'enchaînement peut être entre deux nages différentes ou dans la même nage. Le virage est un passage forcé dans une compétition de natation. La contrainte de la conception des bassins qui sont délimités par deux murs que se soit en 25 m ou en 50 m, le virage s'effectue pour résoudre un problème qui est la continuité et la rapidité de la course. Aussi si on qualifie le virage comme une aubaine tel comme il est le cas des départs, ou le nageur progresse aussi bien dans une course de natation par ces perfections de ses virage que par la distance nagée.

2. Les différents virages

Il ya deux grandes famille de virages : Les virages a la main et les virages culbutes. il indispensable de bien apprendre le virage a la main avant la culbute. C'est la technique de base.

a. Le virage a la main

Pour exécuter un virage à la main il est indispensable de connaître et de maîtriser l'essentiel de la technique de base. Le virage se compose :

- *D'une approche*
- *D'une prise d'appui des mains au mur,*
- *D'une bascule,*
- *D'un enfoncement sous l'eau,*
- *D'une prise d'appui des pieds au mur et d'une poussée,*
- *D'une coulée,*
- *D'une reprise de nage.*

L'approche

Vous devez arriver au mur

- *Sur la glisse induite après le dernier geste technique propulsif*
- *Profitant de la glisse pour se mettre sur le côté.*
- *Ce dernier mouvement propulsif doit être complet.*
- *Le bras ne revient pas vers l'avant mais reste en appui le long du corps*
- *Vous tournez votre main ,paume vers le fond , pour la mettre en appui sur l'eau .*
- *Ne retirez jamais votre bras avant au dernier moment .Pour ramené le bras qui vient de faire l'effort.*
- *La tête reste dans l'axe.*

La prise d'appui des mains au mur

- *La main touche le mur avec délicatesse, d'abord par les doigts puis la paume.*
- *Le bout des doigts est dirigé vers le haut.*
- *Vous vous laissez aller sur le mur sans vous bloquer, en laissant se fléchir votre bras .Le coude pointe vers le bas, vous été sur le côté.*
- *Le bras arrière appui a la surface, est déjà placé pour la poussée.*
- *La tête est toujours dans l'axe.*

La bascule

- *Vous replier vos jambes en ramenant les genoux vers le ventre et les talons vers les fesses. Les plantes de pieds restent allongées.*
- *Dans le même temps vous redressez la tête.*
- *L'épaule est au mur , sur l'appui de votre main .vous provoquer une bascule autour des reins de l'ensemble du corps .La tête , tronc ,les jambes ,sont sur un même axe.*
- *La bascule autour reins permet dans le même temps de , de ramener les jambes groupées vers le mur et de placer la tête dans la nouvelle direction.*
- *Les jambes passent par la verticale du fond .la tete dégagée de l'eau dans un meme plan , suit le mouvement .*
- *La main quitte l'appui du mur quand le corps, sur un même axe se trouve dans un plan vertical, jambes vers le fond, tête hors de l'eau. Il est un instant ou vous ne toucher plus le mur avec aucunes des parties de votre corps .*

L'enfoncement sous l'eau

- *La bascule entraîne l'ensemble du corps, les jambes vont vers le mur et se place comme il faut sans le toucher .la tête dans la direction opposée, s'enfonce sous l'eau dans le même mouvement.*
- *Toujours sur le coté, les bras se rejoignent sous la surface de l'eau.*
- *Les jambes remontent, la tête et les bras s'enfoncent, les mains se placent l'une sur l'autre.*

La prise d'appui des pieds au mûr et a la poussée

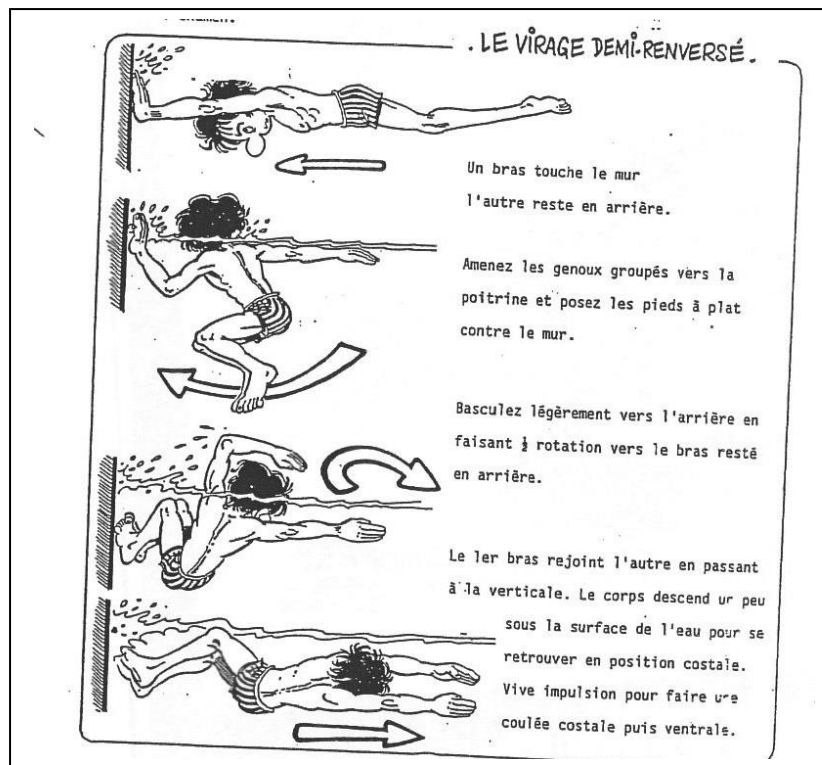
- *Les pieds peuvent reprendre appui au mur seulement quand le corps aligné sous l'eau se retrouve parallèle a ,la surface a la bonne profondeur .*
- *L'appui se fait en souplesse et avec délicatesse afin de ne pas bloquer l'inertie du mouvement .*
- *La poussée se fait dans la continuité de l'appui, elle profite de l'inertie du mouvement doit s'y additionner .Elle est progressive et s'accélère sur le fouetté de l'extension des pieds.*
- *C'est sur la poussée que vous commencer a vous replacer sur le ventre.*

La coulée

- *Sur la poussée vous devez vous mètre en extension complète.
Cette position profilée qui offre le moins de résistance à l'eau est active et tonique.
Attention a la position de la tête entre les bras qui sont tendus, les mains l'une sur l'autre .il faut serrer les fesses et avoir les jambes et les pointes des pieds bien en extension.*
- *Maintenez la position le plus longtemps possible pour profiter de la glisse jusqu' a ce que la vitesse commence a diminuer.*
- *Vous été a nouveau sur le ventre .*

La reprise de nage

- *Vous commencez par une reprise des battements .d'abord en souplesse et avec une bonne amplitude pour reprendre l'appui de l'eau .*
- *Vous enchainez votre mouvement de bras qui doit commencer en souplesse pour une bonne reprise d'appui .Cce premier mouvement qui se fait sous l'eau doit être plus ample que les autres .il permet la sortie de l'eau et le placement de l'autre bras qui s'enchaîne .(figure VI)*

**FIGURE V 1**

Les types de départ plongeon

b. Le virage culbute

Le virage culbute se compose de 5 actions inter dépendantes qui s'enchainent.

- *L'approche du mur.*
- *La rotation.*
- *L'appui et la poussée au mur.*
- *La coulée.*
- *La reprise de nage.*

Les deux premières actions se caractérisent par des techniques appropriées à la nage. Pour les dernières actions ,sont identiques au virage de base qui est le virage a la main .

L'approche du mur.

- *il faut arriver au mur en accélération, le bras de l'avant dernière traction n'est pas ramené , il reste en appui le long du corps .*
- *la dernière traction doit être complète et induire une accélération.*
- *il faut que vous soyez capable d'arriver sur les deux bras.*
- *il ne faut pas respirer le dernier mouvement sur la glisse.*
- *les mains se retrouvent au niveau des hanches se tournent, paumes vers le fond, pour s'appuyer sur l'eau.*
- *Vous garder votre regard fixé sur le mur.*

La rotation

- *C'est la vitesse de déplacement alliée a l'action de la tête qui va permettre la rotation.*
- *La flexion de la tête accélère la vitesse de rotation.*
- *La tête vas d'abord vers le bas, puis vers l'arrière et le haut pour se rapprocher des genoux sont encore a la surface.*
- *Le corps suit le mouvement de la tête.*
- *La tête se place sous les jambe et les genoux qui sont encore allongés en surface .*
- *Les mains en appui sur l'eau évitent au corps de s'enfoncer.*
- *Quand la tête se retrouve au niveau des genoux, le dos en appui sur l'eau vers le fond est parallèle a la surface .*
- *La bascule des reins provoquée par le mouvement de remontée de la tete aux genoux , est naturelle .C'est elle qui va entrainer le passage automatique des jambes qui doit se faire sans effort .*
- *A la suite de la bascule des reins , les jambes qui sortent de l'eau allongées se fléchissent et se regroupent rapidement .*
- *Elles entrent l'eau groupées sans toucher le mur restent jusqu'à ce qu'elles se retrouvent au niveau de la tête. (PEDROLETTI)*

3. Les virages des nages symétriques

Les règlements F.I.N.A spécifiques aux virages de brasse et de papillon :

En brasse : « dés le début de la première traction de bras , après chaque virage , le corps doit rester allongé sur la poitrine et les deux épaules doivent être parallèle a la surface de l'eau ».A chaque arrivée et virage de la course , le toucher doit se faire avec les deux mains simultanément

soit au niveau de l'eau , soit au dessus , soit en dessous .Les épaules doivent rester dans le plan horizontal jusqu'à ce que le toucher ait été fait.(figure V2)(tableau V2)

En papillon : comme en brasse le contact doit se faire en deux mains ,simultané ,les épaules en position horizontale et en parallèle a la surface de l'eau . Le nageur est autorisé après virage de faire un ou plusieurs mouvements de jambes sous l'eau (coulée). (CHOLET, 1997).(figure V2)(tableau V1)

Virages papillon ou brasse

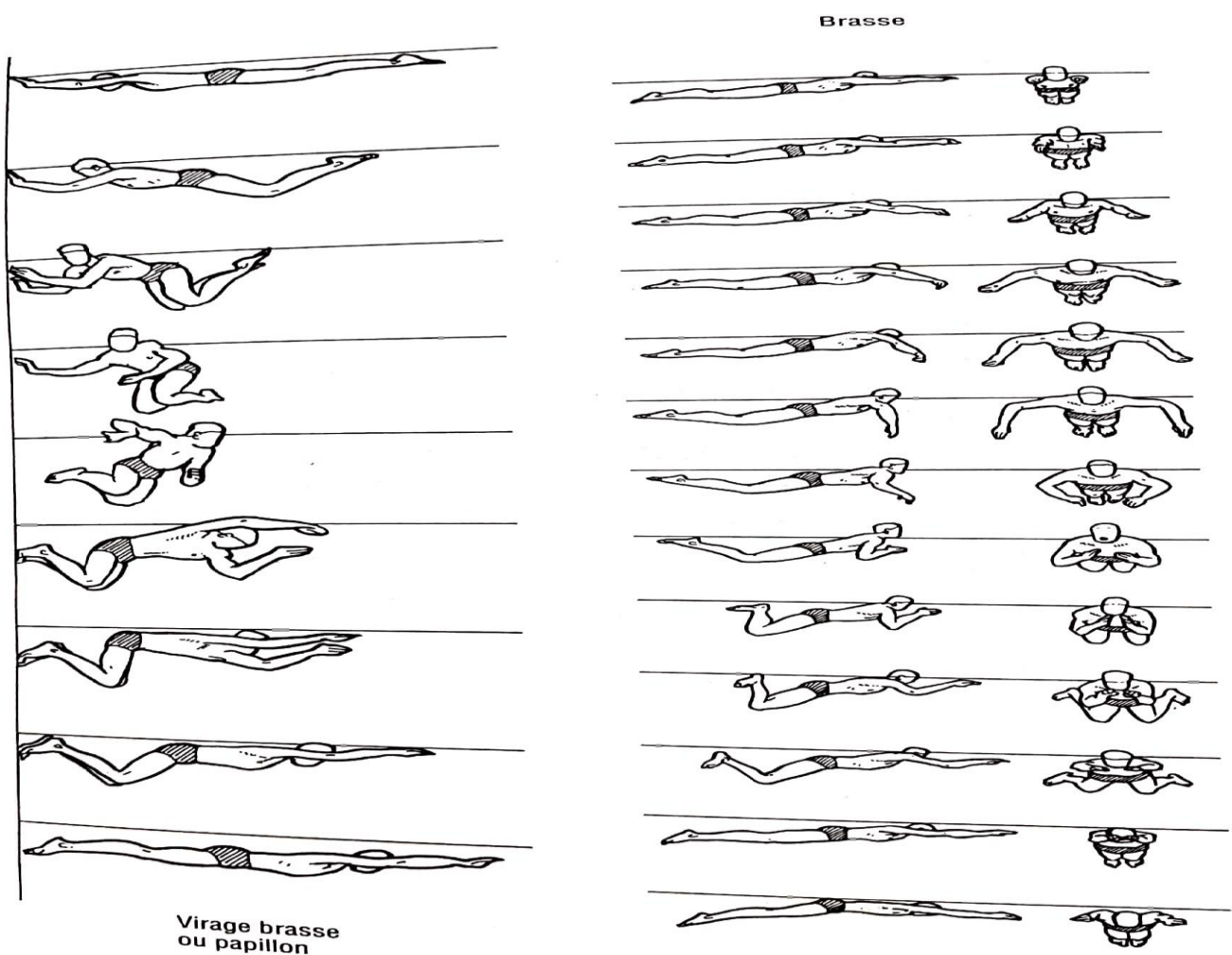


FIGURE V 2

Les phases dans un virage papillon et en brasse

Le virage en papillon

| Situations | Explications | Positions du corps |
|------------|--|-----------------------|
| 1 | L'approche du mur se réalise avec la pose des mains simultanée sur le mur, une plus basse sous le niveau de l'eau que l'autre. Les épaules doivent rester sur une même hauteur. Il faut bien arriver afin d'éviter le mouvement de bras supplémentaire ou de jambes qui engendre des pertes de temps, voire des défaites au plus haut niveau (Biondi à Séoul sur 100 m). | Horizontale, ventrale |
| 2 | La flexion du bras de la main la plus profonde, amorce la rotation du tronc autour de l'axe vertébral (ici le droit). Au même moment les jambes commencent à passer sous le corps en flexion. | En rotation costale |
| 3 | Le ramené au mur des jambes, légèrement superposées au niveau des pieds, et le lancer du bras libre avec une poussée du bras touchant le mur créent un couple de forces. L'ensemble du corps tourne par rapport à un axe passant par l'abdomen offrant une moindre résistance à l'eau, ce qui permet une vitesse de rotation plus rapide. | De profil, costale |
| 4 | Le bras du mur rejoint à l'avant par un lancer par l'extérieur de l'eau le bras libre, tandis que la tête se replace dans le prolongement du corps. | Costale |
| 5 | La poussée des jambes (impulsion) donne une vitesse durant laquelle se place la reprise de nage. Expirer durant toute cette phase sous-marine. | Ventrale, horizontale |

Tableau VI**LES PHASES DU VIRAGE EN PAPILLON**

Le virage en brasse

| Situations | Explications | Position du corps |
|------------|---|-----------------------|
| 1 | Les mains touchent simultanément le mur, une plus basse que l'autre sous le niveau de l'eau. Cette pose des mains dépend de la phase d'approche primordiale. Il faut éviter tout mouvement supplémentaire soit des jambes soit des bras qui rompt la vitesse du virage. | Horizontale, ventrale |
| 2 | La flexion du bras, du côté de la main placée le plus profond, amorce la rotation du tronc autour de l'axe vertébral (ici le droit). Au même moment les jambes commencent à passer sous le corps en flexion. | En rotation costale |
| 3 | Le ramené des jambes au mur, légèrement superposées au niveau des pieds, et le lancer du bras libre avec une poussée du bras touchant le mur créent un couple de forces. L'ensemble du corps tourne par rapport à un axe passant par l'abdomen offrant une moindre résistance à l'eau, ce qui permet une vitesse de rotation intéressante. | De profil, costale |
| 4 | Le bras encore au mur rejoint le bras libre à l'avant par un lancer par l'extérieur de l'eau, tandis que la tête se replace dans le prolongement du corps. | Costale |
| 5 | La poussée des jambes (impulsion) donne une vitesse durant laquelle se place la reprise de nage. Expirer durant toute cette phase sous-marine. | Ventrale, horizontale |

Tableau V2**LES PHASES DU VIRAGE EN PAPILLON**

4. Les virages des nages asymétriques

Virage en dos crawlé (dos-dos)

SW 6.4 Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine, après quoi une immédiate traction continue du bras ou une immédiate traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur. Virage crawl (crawl-crawl) (Arbitres, 2017-2021) voir annexes Le virage peut être effectué à la main ou par une culbute (figure V3)

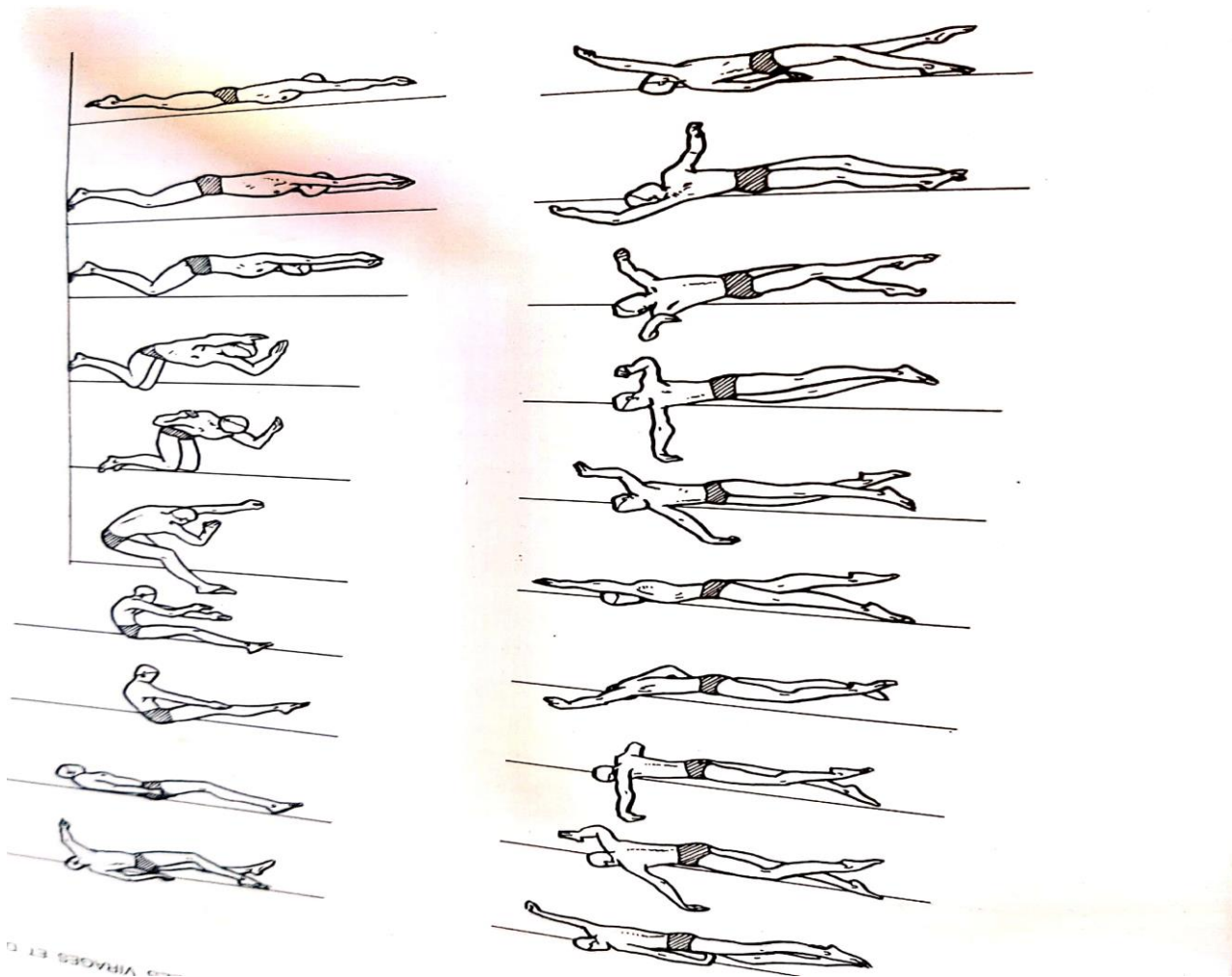


FIGURE V 3

Les phases dans un virage culbute en dos

Virage en crawl (crawl-crawl)

SW 5.2 Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée.(figure V4)

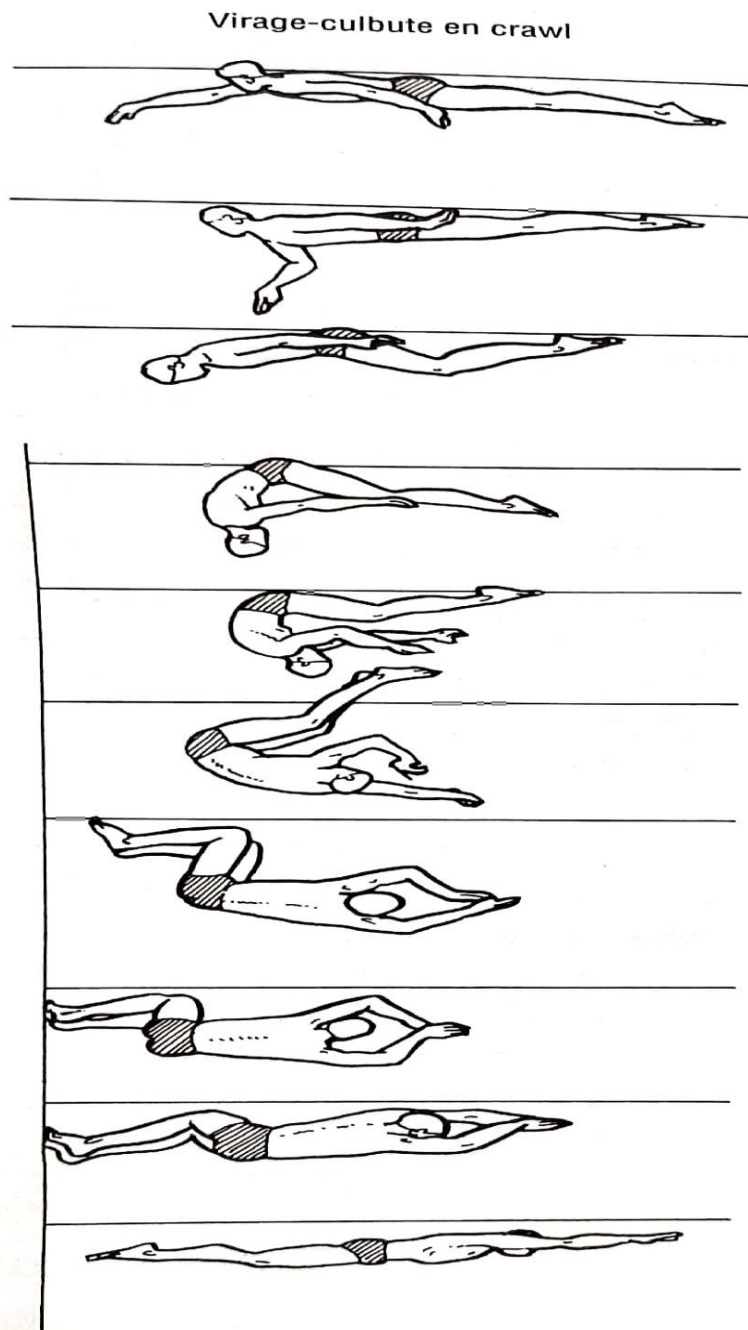


FIGURE V 3

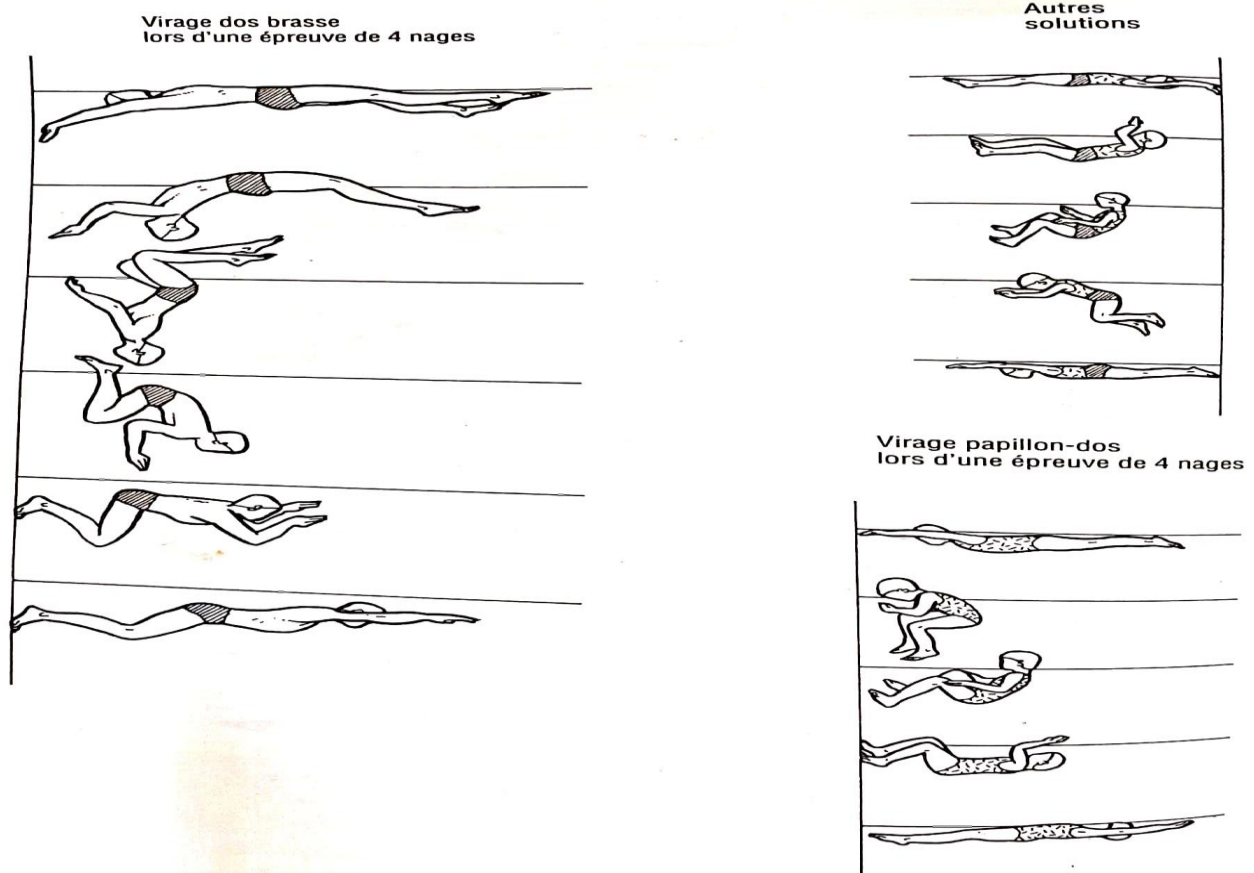
Les phases dans un virage culbute crawl

5. Les virages des quatre nages

Virage papillon dos : s'effectue comme en paillon sauf que après le contact des deux mains le nageur se met sur dos pour entamer sa course en dos .(figure V5)

Virage dos brasse : deux possibilité sont envisagées , une en culbute arrière après avoir touché le mur par la main . La deuxième est que le nageur fini sont cycle de bras sur le dos et en moment ou il touche le mur par sa main il bascule dans l'autre sens de la course en regroupant les deux jambes en les plaçant au mur et cela sans avoir a changer la position dorsale .

Virage brasse crawl : c'est reprendre la course en crawl après un virage de brasse .



(Verger, 1993)

FIGURE V 4

Les phases dans des virages des quatre nages

La bibliographie

Arbitres, F. -C. (2017-2021). Règlement FINA . (*Edition octobre 2017*) .

CHOLET, D. (1997). *NATATION SPORTIVE APPROCHE SCIENTIFIQUE* . PARIS : VIGOT.

PEDROLETTI, M. *Fondamentaux de la natation* . paris : amphora .

Verger, M. (1993). *Perfectionnement et entrainement en natation* . paris : vogot .