



Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques

Didier Chollet

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques

Didier Chollet

Qui n'a pas admiré le style des champions de natation aux jeux Olympiques ? Qui n'a pas espéré mieux nager le crawl ? Quel éducateur, en regardant nager ses élèves, ne s'est pas interrogé sur les défauts caractéristiques communs ? Cet ouvrage est une vraie articulation entre la théorie et la pratique. Après avoir rappelé de manière concrète la technique à partir des travaux internationaux, les nageurs et entraîneurs auront accès à une démarche d'apprentissage et de correction des erreurs techniques sous forme de fiches illustrées. Equilibre de nage, résistance à l'avancement, propulsion des bras, action des jambes, respiration, retour aérien, rapport amplitude/fréquence, départ et virage : tous les secrets du crawl sont livrés.

 [Download Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 ...pdf](#)

 [Read Online Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 1 ...pdf](#)

Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques

Didier Chollet

Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques Didier Chollet

Qui n'a pas admiré le style des champions de natation aux jeux Olympiques ? Qui n'a pas espéré mieux nager le crawl ? Quel éducateur, en regardant nager ses élèves, ne s'est pas interrogé sur les défauts caractéristiques communs ? Cet ouvrage est une vraie articulation entre la théorie et la pratique. Après avoir rappelé de manière concrète la technique à partir des travaux internationaux, les nageurs et entraîneurs auront accès à une démarche d'apprentissage et de correction des erreurs techniques sous forme de fiches illustrées. Equilibre de nage, résistance à l'avancement, propulsion des bras, action des jambes, respiration, retour aérien, rapport amplitude/fréquence, départ et virage : tous les secrets du crawl sont livrés.

Téléchargez et lisez en ligne Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques Didier Chollet

288 pages

Présentation de l'éditeur

L'une des originalités de cet ouvrage est la contribution d'experts qui s'expriment à la fin de chaque chapitre. Ils apportent par leurs commentaires une valeur ajoutée à ce qui est énoncé avec pour objectif de donner leur avis sur les apports et limites du chapitre concerné. La sélection de ces spécialistes, ayant tous eu une relation (plus ou moins privilégiée) avec l'auteur, a été réalisée parmi quatre familles de compétences : les scientifiques, les nageurs, les entraîneurs et les pédagogues.

Pour les scientifiques : Philippe Hellard, Ludovic Seifert, Christophe Schnitzler, John Komar, Julien Vantorre et Frédéric Puel.

Pour les nageurs et entraîneurs (tandems) : Alain Bernard et Denis Auguin, Céline Couderc et Richard Martinez, Solenne Fignes et Frédéric Barale, Fabien Gilot et Romain Barnier, Julien Sicot et Éric Boissière, Jérémy Stravius et Michel Chrétien.

Pour les pédagogues et intervenants : Grégoire Millet, Patrick Pelayo, Dominique Maillard, Denis Rozier, Florence Garnier-Chavallard et Serge Durali.

[...] Au travers de cet ouvrage vous trouverez des clefs pour comprendre et remettre en question les méthodes d'enseignement afin de continuer à progresser car il n'existe aucune technique parfaite. [...]; Alain Bernard

[...] De manière limpide et didactique, Didier Chollet nous entraîne vers ce monde où devenir champion ou non tient à une longueur d'inspiration, un millimètre, quelques degrés, un rapport amplitude/fréquence bien maîtrisé. [...]; Valérie Fourneyron

[...] C'est dans cette proximité entre scientifiques, pédagogues, entraîneurs et nageurs que ce projet a mûri puis émergé. [...] Je suis certain qu'il interpellera l'esprit curieux des étudiants, entraîneurs en formation ou confirmés. [...]; Lionel Horter

[...] L'auteur offre une synthèse de 30 années de travaux scientifiques sur l'analyse et l'évaluation de la nage libre. Les entraîneurs nationaux et les cadres fédéraux apportent un avis constructif et critique en soulignant les aspects les plus opérationnels et mobilisables sur le terrain. Enfin la perception trop souvent oubliée des nageurs de l'équipe de France ouvrira de nouvelles perspectives et renouvellera les regards sur l'activité. [...]; Francis Luyce
Biographie de l'auteur

Didier Chollet est vice-président de l'université de Rouen en charge de la recherche et président du comité régional du sport universitaire. Il a reçu en 2008 la médaille d'or de la Jeunesse et des Sports.

Ses compétences en lien direct avec cet ouvrage portent principalement sur :

l'enseignement : initialement enseignant d'EPS (agrégé de la première promotion de 1983), il a été maître de conférences puis professeur des universités à Montpellier puis à Rouen. Il a participé pendant plus de 15 ans au jury des agrégations d'EPS et a été 4 ans vice-président du jury du CAPEPS ;

la performance : il a été entraîneur de natation pendant plus de 35 ans, avec la fonction d'entraîneur des équipes de France universitaires durant plus de 25 ans. Il a eu, dans ce cadre, la responsabilité en stage et/ou en compétition de nombreux nageurs de crawl parmi lesquels : Alain Bernard, Solenne Fignes, Stéphane Caron, Yann Defabrique ou Romain Barnier ;

l'intervention technique : il a été co-responsable des évaluations de compétition lors des championnats de France FFN, responsable des évaluations techniques en natation sur les pôles de Montpellier, Toulouse, Font-Romeu, Rouen, mais également en triathlon au niveau international ;

la recherche : ses travaux de recherche, principalement en natation, s'inscrivent dans une démarche complémentarément fondamentale et appliquée. Il a publié plus de 80 articles dans des revues internationales indexées, réalisé plus de 30 conférences internationales. Il a dirigé pendant 13 ans le laboratoire de recherche CETAPS (EA 3832).

Download and Read Online Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques Didier Chollet #R80XYM31FT5

Lire Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques par Didier Chollet pour ebook en ligne
Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques par Didier Chollet
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques par Didier Chollet à lire en ligne.
Online Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques par Didier Chollet
ebook Téléchargement PDF
Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques par Didier Chollet Doc
Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques par Didier Chollet
Mobipocket
Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques par Didier Chollet
EPub

R80XYM31FT5R80XYM31FT5R80XYM31FT5