

GUIDE D'UTILISATEUR PROGRAMMES D'ACQUISITION DES HABILETES MOTRICES

INTRODUCTION

**Félicitations pour avoir franchi le pas avec e-swimcoach !
Que vous nagez pour la forme ou pour la compétition,
ces programmes sont un excellent moyen d'améliorer vos
habiletés motrices en natation.**



***Nous vous souhaitons
beaucoup de réussite
lors de votre voyage
d'apprentissage.***

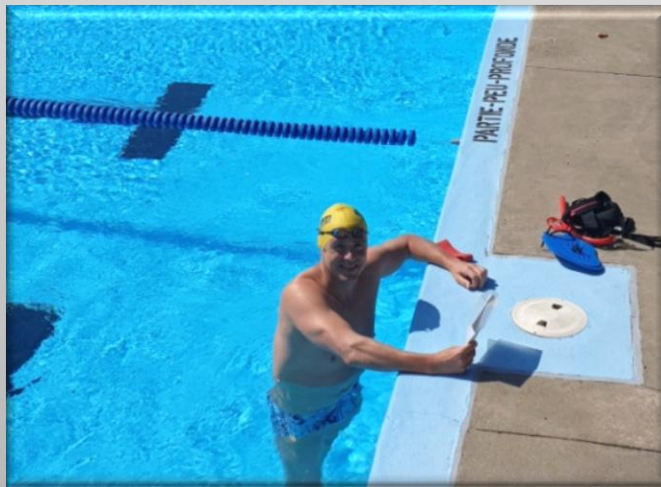
***Pour réussir, vous
devrez être motivé,
patient et concentré...***

**Même les nageurs expérimentés peuvent avoir des
carences techniques masquées depuis des années par
leurs points forts. C'est pourquoi nous vous
encourageons à commencer le programme depuis le
début (Niveau 1).**

***Revoir les bases peut aider à lever les barrières qui ont
pu limiter votre progression...***

COMMENT UTILISER LES SEANCES

Les séances durent entre 50 et 60 minutes chacune, car il est difficile de rester concentré au delà de cette durée.



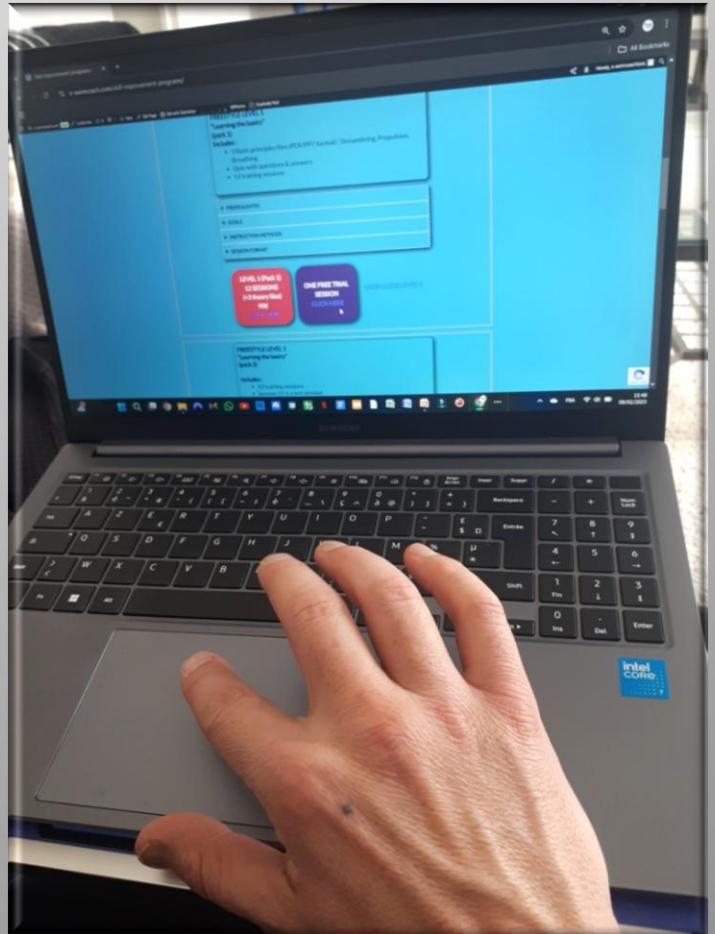
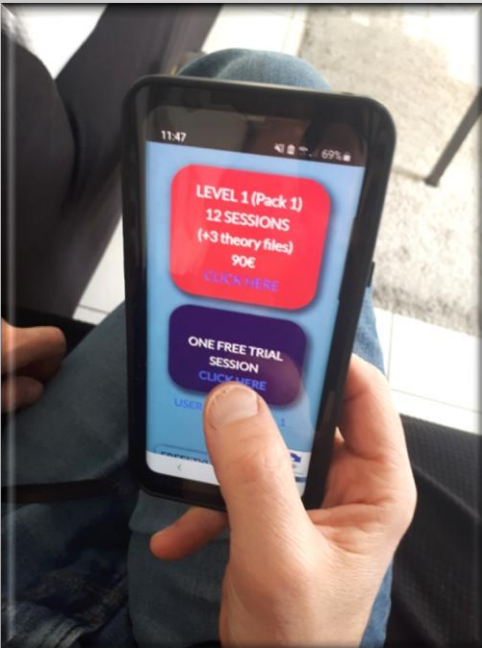
Le travail est quantifié par la durée plutôt que par la distance. Ainsi, les programmes peuvent être adaptés à différentes tailles de piscine : 25 ou 50 mètres. Cela garantit également un entraînement équilibré, quelque soit votre niveau.

EX.

En 15 minutes, certains nageurs seront capables de nager 10 x 100m à allure régulière avec 15 secondes de repos. D'autres ne pourront nager que 7 x 100m. Le nombre de répétitions importe peu ! L'important est de réaliser l'exercice correctement, à la bonne intensité et pendant la durée prescrite.

ETAPE 1

1) Téléchargez le fichier PDF sur votre téléphone ou ordinateur



ETAPE 2

Assurez-vous d'être correctement équipé avant de commencer le programme.

(Le "Tempo trainer" est uniquement nécessaire à partir du NIVEAU 2).


Liste matériel

Tuba (frontale)		Planche	
Palmes		Pull buoy	
Plaquettes (Conception simple avec bandes aux poignets)		Poids chevilles/ poignets* (2X) 300-500g	
Elastique chevilles		Parachute*	
Swiss Ball (Travail à sec de schéma corporelle)		Bande fitness (Légère)	
Chronomètre ou Smartphone (Étanche)		Tempo trainer (A partir du niveau 2)	

Veuillez noter que vous pouvez transformer votre ceinture de parachute en ceinture lestée en y attachant simplement les poids chevilles ! (Inutile d'acheter des lests supplémentaires !)


ETAPE 3

Pour les séances de niveau 1, vous devrez étudier les principes fondamentaux avant d'aller nager. Les séances de niveau 1 se concentrent sur un thème à la fois (l'alignement, la propulsion ou la respiration), vous pouvez donc alterner théorie et pratique pour les 3 premières séances.



STREAMLINING


•Water is approximately 800x denser than air, making drag reduction a key issue for efficient swimming.



3 forms of drag affect swimmers :

- Wave drag
- Form drag
- Frictional drag.

Le quiz est un bon moyen de vérifier que vous avez bien compris les principes fondamentaux de la natation.



Basic principles quiz

1) Swimmers encounter the least drag :

- A) At the water surface
- B) At a depth of 50cm
- C) At a depth of 100cm

2) When speed is doubled form drag increases by a factor of :

- A) 2
- B) 8
- C) 4

3) When swimming, to reduce wave drag it is important to :

- A) Keep the head and body immersed as often as possible
- B) To maintain a high head and body position in order to hydroplane over the water
- C) To keep your ankles above the surface when you kick

4) Which of the following shapes is the most streamlined :

- A) The triangle

ETAPE 4

Si vous avez l'intention de suivre la séance en utilisant votre téléphone portable au bord de la piscine, assurez-vous que votre téléphone est résistant à l'eau ou utilisez un étui étanche...



Gardez à l'esprit que dans certaines piscines, le signal du réseau mobile est médiocre, ce qui pourrait être un problème pour regarder les vidéos !

L'autre option est de visionner les vidéos avant d'entrer dans la piscine et d'imprimer le PDF pour la séance dans l'eau...



COMMENT LIRE LA SEANCE

Programme d'amélioration des habiletés motrices Nage Libre

Niveau 1 : "Les principes fondamentaux"
Séance : 1
Focus général : Propulsion
Durée : ~50min






Vous trouverez ici le numéro de la séance et le thème général du jour.

Le programme est progressif et il est recommandé de suivre les séances dans l'ordre prévu.



...tre séance !

 **Merci d'étudier le fichier**




				
Prise d'appui avec swissball (swiss ball) >Travail : 10 reps/bras >Répéter : 3X >3ème tour les yeux fermés	Prise d'appui avec SB	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	Faites rouler le ballon vers l'avant et enroulez votre bras autour. Remarquez que la main et l'avant-bras sont presque verticaux. Remarquez la position haute du coude.	5
Alterner : -25m Petit chien -25m Nage complète Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré	Petit chien Nage complète	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau. Lorsque vous faites le petit chien, surveillez vos coudes pour voir s'ils sont près de la surface de l'eau.	10
Alterner : -25m Retour sous l'eau -25m Nage complète (Tuba + palmes) Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré	Retour sous l'eau Nage complète	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau. Commencez à exercer une pression lorsque vos doigts sont dirigés vers le bas (pas avant !)	10
Plaquettes avant bras (Tuba + plaquettes) Travail : 20mins Distance d'intervalle : 50m/yds Intervalle de repos : 10sec/50 Allure : -50 modéré -50 appuyé	Plaquettes avant bras	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	L'avant-bras et la main doivent former un bloc plat pour propulser l'eau vers l'arrière. Imaginez que vous nagez dans une piscine très peu profonde. (Assurez-vous que les sangles élastiques sont bien serrées pour éviter de perdre les plaquettes.)	20
Totale (mins)				45

COMMENT LIRE LA SEANCE

Les séances du niveau 1 incluent un exercice à sec au début de chaque séance. Vous pouvez effectuer ces exercices au bord de la piscine si vous disposez du matériel nécessaire. Sinon, vous pouvez le réaliser à la maison ou en salle de sport avant d'aller à la piscine.



Propulsion avant de commencer votre séance !*


				
Prise d'appui avec swissball (swiss ball) >Travail : 10 reps/bras >Répéter : 3X >3ème tour les yeux fermés	Prise d'appui avec SB	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	Faites rouler le ballon vers l'avant et enroulez votre bras autour. Remarquez que la main et l'avant-bras sont presque verticaux. Remarquez la position haute du coude.	5
Alterner : -25m Petit chien -25m Nage complète Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré	Petit chien Nage complète	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau. Lorsque vous faites le petit chien, surveillez vos coudes pour voir s'ils sont près de la surface de l'eau.	10
Alterner : -25m Retour sous l'eau -25m Nage complète (Tuba + palmes) Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré	Retour sous l'eau Nage complète	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau. Commencez à exercer une pression lorsque vos doigts sont dirigés vers le bas (pas avant !)	10
Plaquettes avant bras (Tuba + plaquettes) Travail : 20mins Distance d'intervalle : 50m/yds Intervalle de repos : 10sec/50 Allure : -50 modéré -50 appuyé	Plaquettes avant bras	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	L'avant-bras et la main doivent former un bloc plat pour propulser l'eau vers l'arrière. Imaginez que vous nagez dans une piscine très peu profonde. (Assurez-vous que les sangles élastiques sont bien serrées pour éviter de perdre les plaquettes.)	20
			Totale (mins)	45

COMMENT LIRE LA SEANCE

Le travail est quantifié par la durée plutôt que par la distance, afin d'adapter les séances aux différents niveaux de nageurs et aux différentes tailles de bassin.

Il est important de chronométrer vos séries (chronomètre ou téléphone).

Dans ce cas précis, la série dure 10 minutes au total, alternant 25 petit chien (en mètres ou yards) et 25 nage complète. L'intervalle de repos est de 10 secondes par longueur. L'allure est lente.



Si vous nagez en grand bassin mais que la série comprend des intervalles de 25 m/yds, arrêtez-vous simplement au milieu pour la phase de récupération.

			<p>Maximiser la surface disponible pour la propulsion</p> <p>Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction</p>	<p>Remarquez la position presque verticaux.</p> <p>Remarquez la position haute du coude.</p>	5
<p>Alterner :</p> <p>-25m Petit chien</p> <p>-25m Nage complète</p> <p>Travail : 10mins</p> <p>Distance d'intervalle : 25m/yds</p> <p>Intervalle de repos : 10sec/25</p> <p>Allure : modéré</p>	<p>Petit chien</p> <p>Nage complète</p>	<p>• Maximiser la surface disponible pour la propulsion</p> <p>• Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction</p>	<p>Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau.</p> <p>Lorsque vous faites le petit chien, surveillez vos coudes pour voir s'ils sont près de la surface de l'eau.</p>	10	
<p>Alterner :</p> <p>-25m Retour sous l'eau</p> <p>-25m Nage complète (Tuba + palmes)</p> <p>Travail : 10mins</p> <p>Distance d'intervalle : 25m/yds</p> <p>Intervalle de repos : 10sec/25</p> <p>Allure : modéré</p>	<p>Retour sous l'eau</p> <p>Nage complète</p>	<p>• Maximiser la surface disponible pour la propulsion</p> <p>• Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction</p>	<p>Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau.</p> <p>Commencez à exercer une pression lorsque vos doigts sont dirigés vers le bas (pas avant !)</p>	10	
<p>Plaquettes avant bras (Tuba + plaquettes)</p> <p>Travail : 20mins</p> <p>Distance d'intervalle : 50m/yds</p> <p>Intervalle de repos : 10sec/50</p> <p>Allure : -50 modéré -50 appuyé</p>	<p>Plaquettes avant bras</p>	<p>• Maximiser la surface disponible pour la propulsion</p> <p>• Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction</p>	<p>L'avant-bras et la main doivent former un bloc plat pour propulser l'eau vers l'arrière.</p> <p>Imaginez que vous nagez dans une piscine très peu profonde.</p> <p>(Assurez-vous que les sangles élastiques sont bien serrées pour éviter de perdre les plaquettes.)</p>	20	
				Totale (mins)	45

COMMENT LIRE LA SEANCE

Programme d'amélioration des habiletés motrices Nage Libre

Niveau 1 : "Les principes fondamentaux" (pack 1)

Séance : 1

Focus général : Propulsion

Durée : ~50min




 Merci d'étudier le fichier PDF



pour votre séance !

Dans cette colonne, vous trouverez les liens vidéo pour chaque exercice, que vous pourrez visionner au bord de la piscine avec votre smartphone ou dans les vestiaires avant de nager.

Chaque vidéo est courte (environ 1 minute). Tous les repères sont visuels. Il n'y a pas de narration, car les piscines sont souvent bruyantes.

		
<p>Prise d'appui avec swissball (swiss ball)</p> <p>>Travail : 10 reps/bras >Répéter : 3X >3ème tour les yeux fermés</p>		<p>er le ballon vers l'avant et enroulez votre</p> <p>que la main et l'avant-bras sont</p> <p>rticaux.</p> <p>la position haute du coude.</p>
<p>Alterner : -25m Petit chien -25m Nage complète</p> <p>Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré</p>	<p>Petit chien</p> <p>Nage complète</p>	<p>• Maximiser la surface disponible pour la propulsion</p> <p>• Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction</p> <p>Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau.</p> <p>Lorsque vous faites le petit chien, surveillez vos coudes pour voir s'ils sont près de la surface de l'eau.</p>
<p>Alterner : -25m Retour sous l'eau -25m Nage complète (Tuba + palmes)</p> <p>Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré</p>	<p>Retour sous l'eau</p> <p>Nage complète</p>	<p>• Maximiser la surface disponible pour la propulsion</p> <p>• Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction</p> <p>Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau.</p> <p>Commencez à exercer une pression lorsque vos doigts sont dirigés vers le bas (pas avant !)</p>
<p>Plaquettes avant bras (Tuba + plaquettes)</p> <p>Travail : 20mins Distance d'intervalle : 50m/yds Intervalle de repos : 10sec/50 Allure : -50 modéré -50 appuyé</p>	<p>Plaquettes avant bras</p>	<p>• Maximiser la surface disponible pour la propulsion</p> <p>• Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction</p> <p>L'avant-bras et la main doivent former un bloc plat pour propulser l'eau vers l'arrière.</p> <p>Imaginez que vous nagez dans une piscine très peu profonde.</p> <p>(Assurez-vous que les sangles élastiques sont bien serrées pour éviter de perdre les plaquettes.)</p>
<p style="text-align: right;">Totale (mins)</p>		<p>45</p>

COMMENT LIRE LA SEANCE

Niveau 1 : "Les principes fondamentaux" (pack 1)






Séance : 1

Focus général : Propulsion

Durée : ~50min



! Merci d'étudier le fichier PDF : "Principes fondamentaux - Propulsion" avant de commencer votre séance !

				
<p>Prise d'appui avec swissball (swiss ball)</p> <p>>Travail : 10 reps/bras >Répéter : 3X >3ème tour les yeux fermés</p>	<p>Prise d'appui</p>	<p>Dans cette colonne, vous trouverez l'objectif de l'exercice et les sous-compétences qui sont développées</p>	<p>...nt et enroulez votre ...nt-bras sont ...y coude.</p>	<p>5</p>
<p>Alterner : -25m Petit chien -25m Nage complète</p> <p>Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré</p>	<p>Petit chien Nage complète</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maximiser la surface disponible pour la propulsion Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	<p>Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau.</p> <p>Lorsque vous faites le petit chien, surveillez vos coudes pour voir s'ils sont près de la surface de l'eau.</p>	<p>10</p>
<p>Alterner : -25m Retour sous l'eau -25m Nage complète (Tuba + palmes)</p> <p>Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré</p>	<p>Retour sous l'eau Nage complète</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maximiser la surface disponible pour la propulsion Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	<p>Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau.</p> <p>Commencez à exercer une pression lorsque vos doigts sont dirigés vers le bas (pas avant !)</p>	<p>10</p>
<p>Plaquettes avant bras (Tuba + plaquettes)</p> <p>Travail : 20mins Distance d'intervalle : 50m/yds Intervalle de repos : 10sec/50 Allure : -50 modéré -50 appuyé</p>	<p>Plaquettes avant bras</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maximiser la surface disponible pour la propulsion Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	<p>L'avant-bras et la main doivent former un bloc plat pour propulser l'eau vers l'arrière.</p> <p>Imaginez que vous nagez dans une piscine très peu profonde.</p> <p>(Assurez-vous que les sangles élastiques sont bien serrées pour éviter de perdre les plaquettes.)</p>	<p>20</p>
Totale (mins)				45

COMMENT LIRE LA SEANCE

Niveau 1 : "Les principes fondamentaux" (pack 1)






Séance : 1

Focus général : Propulsion

Durée : ~50min



! Merci d'étudier le fichier PDF : "Principes fondamentaux - Propulsion" avant de commencer votre séance !

				
<p>Prise d'appui avec swissball (swiss ball)</p> <p>>Travail : 10 reps/bras >Répéter : 3X >3ème tour les yeux fermés</p>	<p>Prise d'appui avec SB</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	<p>Faites ro... bras aut... Remarqu... presque... Remarqu...</p>	
<p>Alterner : -25m Petit chien -25m Nage complète</p> <p>Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré</p>	<p>Petit chien</p> <p>Nage complète</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	<p>Imaginez... tonneau... Lorsque... coudes p... l'eau.</p>	
<p>Alterner : -25m Retour sous l'eau -25m Nage complète (Tuba + palmes)</p> <p>Travail : 10mins Distance d'intervalle : 25m/yds Intervalle de repos : 10sec/25 Allure : modéré</p>	<p>Retour sous l'eau</p> <p>Nage complète</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	<p>Imaginez que vous enroulez votre bras autour d'un tonneau.</p> <p>Commencez à exercer une pression lorsque vos doigts sont dirigés vers le bas (pas avant !)</p>	10
<p>Plaquettes avant bras (Tuba + plaquettes)</p> <p>Travail : 20mins Distance d'intervalle : 50m/yds Intervalle de repos : 10sec/50 Allure : -50 modéré -50 appuyé</p>	<p>Plaquettes avant bras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiser la surface disponible pour la propulsion • Se préparer à appliquer la force dans la bonne direction 	<p>L'avant-bras et la main doivent former un bloc plat pour propulser l'eau vers l'arrière.</p> <p>Imaginez que vous nagez dans une piscine très peu profonde.</p> <p>(Assurez-vous que les sangles élastiques sont bien serrées pour éviter de perdre les plaquettes.)</p>	20
Totale (mins)				45

Dans cette colonne, vous trouverez des consignes et des analogies pour vous aider.

Il est préférable de se concentrer sur une consigne à la fois. Vous pouvez changer de focus d'une répétition à l'autre.






COMMENT LIRE LA SEANCE

Les séances avancées utilisent très peu l'approche directe et davantage l'approche des contraintes.




Il y a moins de consignes. Les résultats mesurables sont utilisés pour développer des habiletés fonctionnelles.

e-swim coach Freestyle skill improvement p

Level : 4 "Making skills more robust with constraints"
 Session : 1
 Duration : ~60min

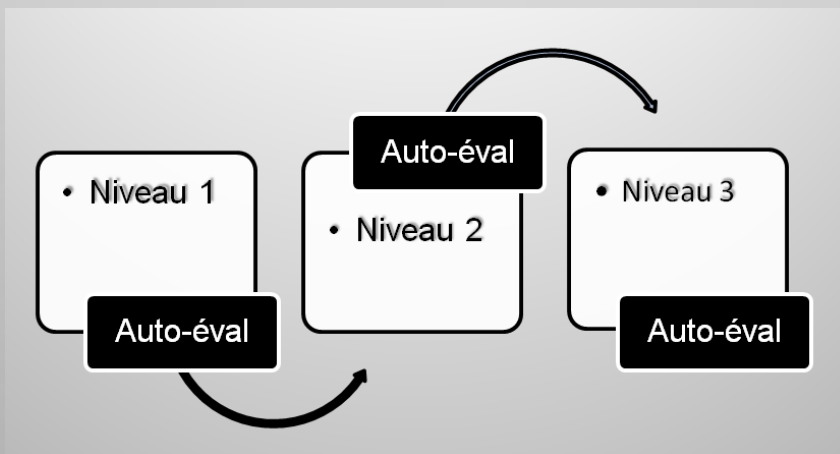
				
<p>Warm up : 12mins (low intensity)</p> <p>-50m/yds High head</p> <p>-50m/yds Low head</p> <p>-50m/yds Concorde drill</p>	<p>High head position</p> <p>Low head position</p> <p>Concorde drill</p>	<p>Increasing distance travelled per stroke</p> <p>Exploring the effect of head position on stroke count</p>	<p>The lower the stroke count the better</p>	12
<p>Sprint set</p> <p>Work : 8 repetitions Interval distance : 25m/yds Rest interval : 20sec/25 Pace : 4 stroke cycles fast, remainder easy</p> <p>4X Fists with parachute 4X Fullstroke parachute</p> <p>>Wall start >Use the same number of UW kicks/sprint >No breathing (Please note : 1 stroke cycle = 2 arm pulls)</p>	<p>Fists</p> <p>Parachute</p>	<p>Maintaining a high stroke rate & maximizing stroke length at the same time</p> <p>Learning how to use the forearms to generate propulsion</p> <p>The parachute constraint amplifies the water pressure felt on the forearms making it easier to perceive propulsion</p>	<p>Total distance covered with 4 stroke cycles (The farther the better)</p>	8
<p>Pace & stroke count set</p> <p>Work : 2 x 15mins Interval distance : 150m/yds Rest interval : 20secs/150 Pace : medium</p> <p>1" Round : forearm paddles Br.Ev.3 2" Rounde fullstroke Br.Ev.2</p> <p>>Maintain an even pace (check your times) >Use the same number of UW kicks/length >Count the number of strokes/length</p>	<p>Forearm paddles</p> <p>Fullstroke</p>	<p>Holding pace & improving distance per stroke at the same time</p> <p>Maximizing the surface area available for propulsion</p> <p>Learning to drive the water backwards with the forearm & the hand as a single unit</p>	<p>Holding the same pace for each repetition</p> <p>The lower the stroke count the better</p>	30
<p>Kicking set</p> <p>Work : 8min non stop Effort : 15sec strong / 15sec easy</p> <p>Vertical kicking</p> <p>>Easier version use fins >Difficult version use a weighted belt</p>	<p>Vertical kick</p>	<p>Improving leg propulsion & core stability</p>	<p>The higher your body position, the better your power & leg propulsion</p>	8
Total (mins) :				58

Analogies

-  "Imagine you are swimming inside a tunnel"
-  "Imagine wrapping your arm around a barrel"
-  "Turn your head to breath mid-way through the pull"

COMMENT UTILISER LES TESTS D'AUTO-EVALUATION

Le rythme d'apprentissage est individuel, non linéaire et impossible à prévoir à l'avance ! Le nombre de séances hebdomadaires est libre.



Cependant, plus vous vous entraînez régulièrement, plus vous progresserez rapidement. À la fin de chaque niveau, une séance d'auto-évaluation vous permettra de déterminer si vous êtes prêt à passer au niveau suivant et à identifier vos points forts et vos points faibles. Il est recommandé de répéter les séances où sont vos lacunes avant de passer au niveau supérieur.

EX.1 Si vous rencontrez des difficultés avec un test d'alignement, répétez les séances d'alignement !

EX.2 Si vous rencontrez des difficultés avec un test d'allure, répétez les séances qui incluent des exercices d'allure !

EST-CE POSSIBLE DE COMBINER LES SEANCES AVEC D'AUTRES PROGRAMMES?

Le programme d'amélioration des habiletés motrices inclut des changements d'allure et l'intensité augmente d'un niveau à l'autre. Bien que le programme améliore la condition physique, l'objectif principal est de développer les habiletés motrices et non pas de réaliser un pic de forme pour une compétition. Si vous ressentez le besoin de plus développer votre condition physique, il est préférable de le faire hors de l'eau afin d'améliorer la mobilité, la force et la capacité cardiovasculaire. Si vous êtes un triathlète, il est judicieux de faire les séances plus exigeantes sur le plan physiologique lorsque vous courez ou faites du vélo.



Ajouter des séances de natation à haute intensité va interférer avec l'acquisition de nouvelles habiletés motrices dans l'eau. En effet, lorsque vous vous entraînez à haute intensité, vous allez simplement rappeler vos habitudes préexistantes et modifier peu, voire pas du tout, votre technique de nage.