

Sommaire

| | |
|---|-----|
| AVANT-PROPOS | 7 |
| REMERCIEMENTS..... | 9 |
| INTRODUCTION | 11 |
| 1/ LE COMMENT DU POURQUOI | 19 |
| 2/ VOIR ET RESENTIR LA TRAÎNÉE ET LA PORTANCE..... | 37 |
| 3/ LES JAMBES, LE TRONC ET LA SYNCHRONISATION | 59 |
| 4/ LES DONNÉES DE NAGE | 79 |
| 5/ PAPILLON | 99 |
| 6/ DOS..... | 119 |
| 7/ BRASSE | 137 |
| 8/ NAGE LIBRE..... | 161 |
| CONCLUSION : UNE TECHNIQUE DE CHAMPION | 179 |
| ANNEXE A – TECHNIQUE D'OBSERVATION EN EAU LIBRE | 183 |
| ANNEXE B – LE SPRINT EN NAGE LIBRE : LA TECHNIQUE BRAS TENDU..... | 189 |
| INDEX..... | 198 |
| CONTRIBUTEURS..... | 203 |
| À PROPOS DE L'AUTEUR..... | 207 |