

# 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/ PAILLON .....	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