

Natation

Histoire

La natation a d'abord été utilisée par l'homme préhistorique en tant que moyen de transport pour traverser des lacs et des fleuves. La natation comme sport structuré n'a pas été largement pratiquée avant le 19^{ième} siècle. En 1837, la première association de natation connue, 'The National Swimming Society of Great Britain' a été formée et a commencé à organiser des compétitions. Au début, la plupart des nageurs utilisaient la technique de brasse ou une variation de celle-ci. En 1870, un instructeur de natation anglais en voyage en Amérique du Sud a observé des résidents locaux qui utilisaient une technique unique qui alternait les bras par dessus la tête. Plus tard, de retour en Angleterre, il a enseigné cette technique qui est devenue le style libre.

Aux Olympiques

La natation est apparue aux premiers Jeux Olympiques en 1896, et a été incluse dans chacun des Jeux depuis. Dans la natation Olympique, quatre techniques différentes sont utilisées dans les compétitions et les hommes et les femmes participent dans 16 événements de longueurs variées.



Dans cinq de ces événements, les hommes et femmes concourent sur des distances variables en utilisant la technique de crawl ou style libre, où les nageurs sont en position allongée ventre vers le bas et exécutent des mouvements alternatifs des bras au dessus de la tête et donnent des coups continuels avec les pieds.

Le papillon, la brasse et le style sur le dos sont tous nagés pour les événements de 100m et 200m pour les hommes et les femmes.

- Pour la brasse, les athlètes ont le ventre à l'eau et bougent simultanément leurs mains de leur poitrine vers l'avant, vers l'extérieur et vers l'arrière tout en bougeant les jambes dans un mouvement de "grenouille."

- Dans le style de papillon, l'athlète se trouve en position allongée et fait avec les bras un mouvement aérien simultané. Celui-ci est effectué en combinaison avec le battement du dauphin, où les jambes sont tenues ensemble et bougées en même temps de haut en bas, dans un mouvement ondulatoire.
- Au dos, le nageur se repose en extension sur le dos à la surface de l'eau et le style consiste d'un mouvement alternatif des bras. Le style est habituellement effectué avec un battement de jambes, les athlètes tenant leurs jambes droites et les bougeant alternativement de haut en bas.

La compétition des quatre nages individuelles et en relais implique des nageurs ou des équipes de nageurs qui performant les quatre styles de nage sur des longueurs variées.



Comment s'impliquer ?

Prêts à sauter dans la piscine pour commencer à nager? Les leçons de natation pour des personnes de tous les âges et compétences sont disponibles dans la plupart des centres récréatifs communautaires. Cherchez-vous quelque chose un peu plus compétitif ? Contactez Natation Canada au www.swimming.ca et ils vous dirigeront vers les clubs de votre région.