

## NAGER UN CRAWL PERFORMANT

### Apprentissage et corrections techniques

Auteur : **Didier CHOLLET**

Conçu d'une part à l'intention des nageurs et des entraîneurs et, d'autre part, des étudiants et des enseignants, cet ouvrage propose une véritable articulation entre la théorie et la pratique.

Dans un premier temps, vous appréhendez la technique du crawl de manière concrète et détaillée à partir des derniers travaux internationaux. Dans un deuxième temps, vous pourrez réactualiser vos connaissances en matière de théories de l'apprentissage et de l'adaptation motrice.

Puis vous bénéficierez, sous forme de fiches illustrées, d'une démarche d'apprentissage et de correction des erreurs techniques constatées tant dans la nage, le départ que le virage.

Équilibre de nage, résistance à l'avancement, propulsion des bras, action des jambes, respiration, retour aérien, rapport amplitude/fréquence, départ et virage... : accédez enfin à tous les secrets pour nager un crawl performant !

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 compétence : les scientifiques, les nageurs, les entraîneurs et les pédagogues.

*Pour les scientifiques : Philippe Hellard, Ludovic Seifert, Christophe Schmitzler, 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 Eric Boissière, Jeremy Stravius et Michel Chretien.*

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



#### Données techniques

Nombre de pages	288 pages en 2 couleurs
Format	21 x 29,7 cm
Illustrations	243 photos, 731 dessins
Référence	A887
Prix	29,80 €
ISBN	9782851808875

#### Sur internet

Cliquer ou scanner ce Qrcode pour accéder à la fiche descriptive du livre sur notre site internet [www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)



Cliquer pour nous suivre **sur FACEBOOK**

#### BON DE COMMANDE

Retournez-nous ce bon de commande, accompagné de votre chèque, à :  
**Éditions Amphora – 27, rue Saint-André des Arts – 75006 Paris**

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : ..... Téléphone : .....

Joindre à la commande :  une facture  un catalogue général 2014/2015

**A887**

**NAGER  
UN CRAWL  
PERFORMANT**

Qté : \_\_\_\_\_ x **29,80 €**

**FRAIS DE PORT OFFERTS**

**TOTAL:** \_\_\_\_\_ €

