

Dos

		Remarques
Tenue du corps	<input type="checkbox"/> Extension du corps / tête immobile / épaules plus hautes que le bassin <input type="checkbox"/> Rotation autour de l'axe longitudinal	
Mvt des jambes	<input type="checkbox"/> Mouvement continu et régulier des jambes de bas en haut <input type="checkbox"/> Impulsion donnée depuis les hanches <input type="checkbox"/> La cuisse dirige le mouvement, la jambe et le pied suivent <input type="checkbox"/> Coup de pied actif <input type="checkbox"/> Pieds souples et tournés vers l'intérieur	
Mvt des bras	<input type="checkbox"/> Pénétration du bras tendu, le petit doigt en premier <input type="checkbox"/> Immersion à largeur d'épaules, le haut du corps fait une rotation de 45° minimum autour de l'axe longitudinal	
Traction	<input type="checkbox"/> En phase d'appui, bras tendu dans la direction de la nage <input type="checkbox"/> Début de traction lente <input type="checkbox"/> Coude dirigé vers l'avant <input type="checkbox"/> Coude plié à environ 90° <input type="checkbox"/> Terminer la phase de poussée et commencer la rotation autour de l'axe longitudinal vers l'autre côté	
Poussée		
Phase de retour	<input type="checkbox"/> Fin de poussée explosive, pas de pause <input type="checkbox"/> Le bras est amené de manière tendue mais relâchée vers le haut <input type="checkbox"/> Sortir l'épaule de l'eau <input type="checkbox"/> Entrée dans l'axe du corps, largeur d'épaules	
Coordination	<input type="checkbox"/> Mouvement alternatif des bras avec une distincte rotation autour de l'axe longitudinal <input type="checkbox"/> 6 battements pour un cycle de bras	
Respiration	<input type="checkbox"/> Inspiration bras droit, expiration bras gauche ou inversement	

Crawl

		Remarques
Tenue du corps	<input type="checkbox"/> Extension du corps avec position la plus horizontale possible <input type="checkbox"/> Rotation autour de l'axe longitudinal	
Mvt des jambes	<input type="checkbox"/> Mouvement continu et régulier des jambes de bas en haut <input type="checkbox"/> Impulsion donnée depuis les hanches <input type="checkbox"/> La cuisse dirige le mouvement, la jambe et le pied suivent <input type="checkbox"/> Coup de pied actif <input type="checkbox"/> Pieds souples et tournés vers l'intérieur	
Mvt des bras	<input type="checkbox"/> Au début, le bras est tendu vers l'avant <input type="checkbox"/> Immersion de la main à largeur d'épaules, le haut du corps fait une rotation de 90° minimum autour de l'axe longitudinal	
Appui	<input type="checkbox"/> Appui bras tendu dans la direction de nage <input type="checkbox"/> Début de traction lent	
Poussée	<input type="checkbox"/> Coude dirigé vers l'avant <input type="checkbox"/> Coude plié à environ 90° <input type="checkbox"/> Terminer la phase de poussée et commencer la rotation autour de l'axe longitudinal du côté du bras de traction	
Phase de retour	<input type="checkbox"/> Fin de poussée explosive, pas de pause <input type="checkbox"/> Le bras plié ou tendu est amené de manière souple vers l'avant <input type="checkbox"/> Epaule au-dessus de l'eau	
Coordination	<input type="checkbox"/> Mouvement alternatif des bras avec une distincte rotation autour de l'axe longitudinal <input type="checkbox"/> 6, 4 ou 2 mouvements de jambes par cycle de bras	
Respiration	<input type="checkbox"/> Tourner la tête de côté sur l'axe longitudinal <input type="checkbox"/> Expirer jusqu'à la fin de la poussée, puis inspirer dans le creux de la vague lorsque la main quitte l'eau <input type="checkbox"/> Remettre la tête en position pendant la phase de retour des bras <input type="checkbox"/> Expiration complète sous l'eau	

Brasse

		Remarques
Tenue du corps	<input type="checkbox"/>	Ondulation du corps ou technique nagée à plat, en créant le moins de résistance frontale possible
Mvt des jambes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Les talons montent vers les fesses, garder un grand angle entre les hanches et les cuisses Rotation externe des jambes, genoux à largeur de hanches Pieds flex tournés vers l'extérieur Mouvement simultané en fermant les jambes en un coup de fouet progressif jusqu'à ce que les plantes des pieds se touchent
Mvt des bras	<input type="checkbox"/>	Au début les bras sont complètement tendus
Appui	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prise d'eau Début de traction lent Mouvements vers l'extérieur et vers le bas avec les coudes vers l'avant
Poussée	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mouvement des avant-bras vers l'intérieur Les coudes se rapprochent sous la poitrine
Phase de retour	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Au début, les épaules sont hors de l'eau Ramener les avant-bras et les coudes de manière horizontale vers l'avant en créant le moins de résistance possible Extension complète des bras vers l'avant, la tête entre les bras
Coordination	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Pendant le retour des bras, plier les jambes (talons-fesses) Lors de la poussée dynamique des jambes, extension des bras pour obtenir une glisse optimale
Respiration	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Inspirer lors du mouvement des avant-bras vers l'intérieur Expirer sous l'eau pendant le retour des bras et pendant la phase de glisse (corps et bras en extension)

Dauphin

		Remarques
Tenue du corps	<input type="checkbox"/> Position horizontale et hydrodynamique du corps <input type="checkbox"/> Légère ondulation du corps, la tête (débutants) ou le sternum (avancés) dirige le mouvement	
Mvt des jambes	<input type="checkbox"/> Le mouvement naturel d'ondulation des jambes est la continuité du mouvement du corps <input type="checkbox"/> Petite amplitude de mouvements rythmés et fluides <input type="checkbox"/> Pieds souples et tournés vers l'intérieur	
Mvt des bras	<input type="checkbox"/> Bras en extension, prise d'eau sans phase de glisse <input type="checkbox"/> Début de traction lent, mouvement extérieur-intérieur <input type="checkbox"/> Coudes dirigés vers l'avant <input type="checkbox"/> Coudes pliés à environ 90°	
Phase de retour	<input type="checkbox"/> La poussée explosive déclenche la sortie des mains et des bras de l'eau à hauteur des cuisses <input type="checkbox"/> Dans la phase du retour, les bras sont au-dessus de l'eau et ramenés vers l'avant par les côtés <input type="checkbox"/> Entrée dans l'eau à largeur d'épaules	
Coordination	<input type="checkbox"/> Mouvements symétriques et simultanés <input type="checkbox"/> Un battement quand les bras sont en extension, l'autre quand les bras sont en phase de poussée <input type="checkbox"/> Deux battements pour un cycle de bras	
Respiration	<input type="checkbox"/> Inspiration en fin de poussée en redressant la tête le moins possible en avant, le menton reste dans l'eau <input type="checkbox"/> La tête est à nouveau immergée lorsque les bras sont de retour en avant	