

COUP DE PAPILLON

Une nage exécutée face contre terre, où les deux bras sont projetés sur les côtés en même temps, amenés vers l'avant hors de l'eau puis descendus dans l'eau en mouvement circulaire, tout en utilisant un mouvement de jambe de haut en bas.



Règles clés mondiales des natifs

- 8.2 : Les deux bras doivent être amenés simultanément vers l'avant au-dessus de l'eau et ramenés en arrière simultanément sous l'eau tout au long de la course.
- 8.3 : Tous les mouvements de haut en bas des jambes doivent être simultanés. Les jambes ou les pieds ne doivent pas forcément être au même niveau, mais ils ne doivent pas alterner l'un par rapport à l'autre. Un mouvement de coup de pied brasse n'est pas autorisé.
- 8.4 : À chaque virage et à la fin de la course, le contact doit se faire avec les deux mains séparées et simultanément, au-dessus, au-dessus ou sous la surface de l'eau.

Disqualifications courantes

- Les bras ne sont pas avancés AU-dessus de l'eau
- Mouvement non simultané des bras ou des jambes
- Coup de brasse ou coup de pied flutter utilisé
- La tête n'a pas percé la surface à la marque des 15 mètres
- Faux départ

EXERCICES DE PAPILLONS

Drill 222

- Laissez le bras gauche étendu devant le corps
- Tire papillon avec le bras droit
- Faites un coup de pied de dauphin pendant que le bras droit termine le coup et un autre en entrant dans l'eau. Lorsque la main entre dans l'eau, écartée à la largeur des épaules, les hanches sont hors de l'eau
- Respire de chaque côté
- Concentrez-vous sur le timing
- Fais deux coups du bras droit, deux bras du bras gauche, deux coups complets. Répétez 2, 2, 2

Exercice Back Dolphin

- Pousser sur le dos du mur, avec les bras de chaque côté
- Commencez une action douce des dauphins, montez le corps et laissez-le prendre de la force en descendant jusqu'aux pieds
- Essayez de pousser l'eau suffisamment vers le haut pour provoquer un petit effet d'ébullition au-dessus des pieds
- Baissez les jambes puis remontez
- Créez un mouvement rythmique de haut en bas avec des jambes qui s'étendent à un peu moins de 0,5 mètre de profondeur
- La tête devrait rester presque immobile pendant que le tronc et les jambes bougent
- Empêche la tête de rebondir (le visage ne doit pas s'immerger)
- Assurez-vous que les genoux ne sortent pas trop de l'eau
- Boîte et bras au-dessus en position profilée en variante



[Consultez pour en savoir plus sur la Fondation Michael Phelps](#)