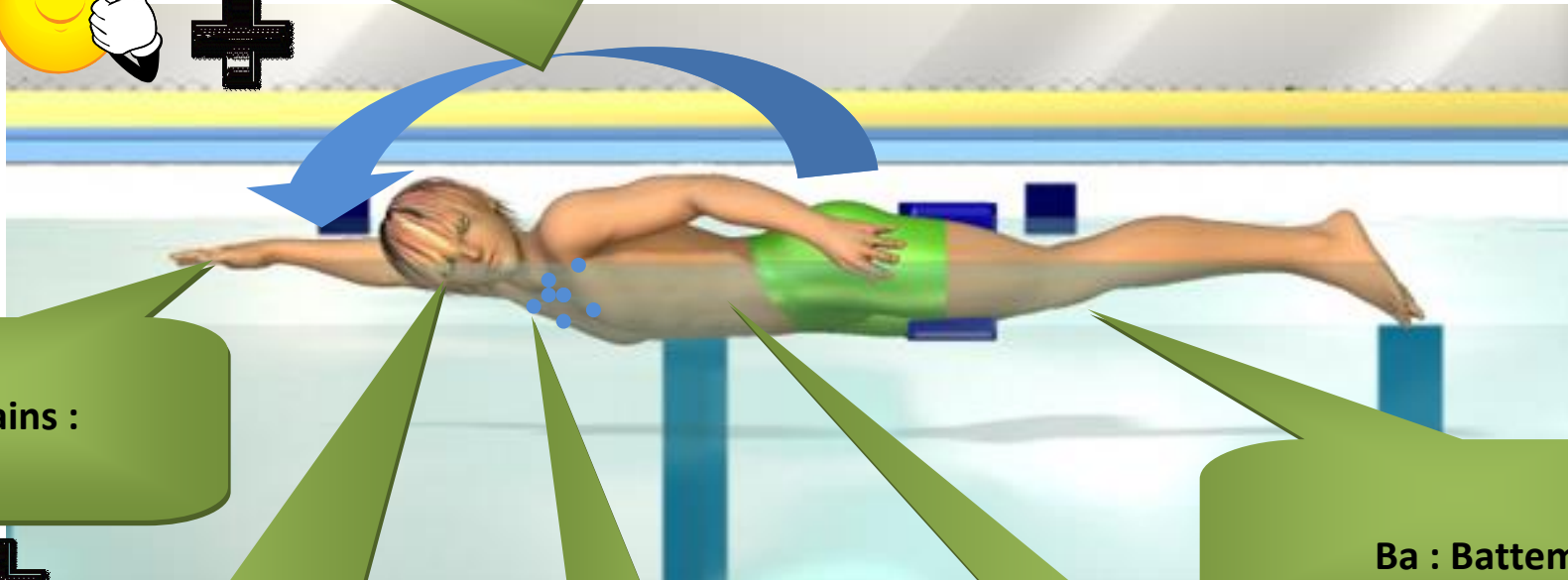


Ce qu'il y a à observer chez un BON nageur

M.A.R.R.I.Ba = Main – Amplitude – Regard – Respiration – Inclinaison - Battement

C. = Amplitude :



M = Mains :



Reg. = Regard :



Res. = Respiration :



Ba : Battements



I = Inclinaison :



Les défauts à voir chez un nageur DEBUTANT

Reg. = Regard :



D. = Amplitude :



Res. = Respiration :



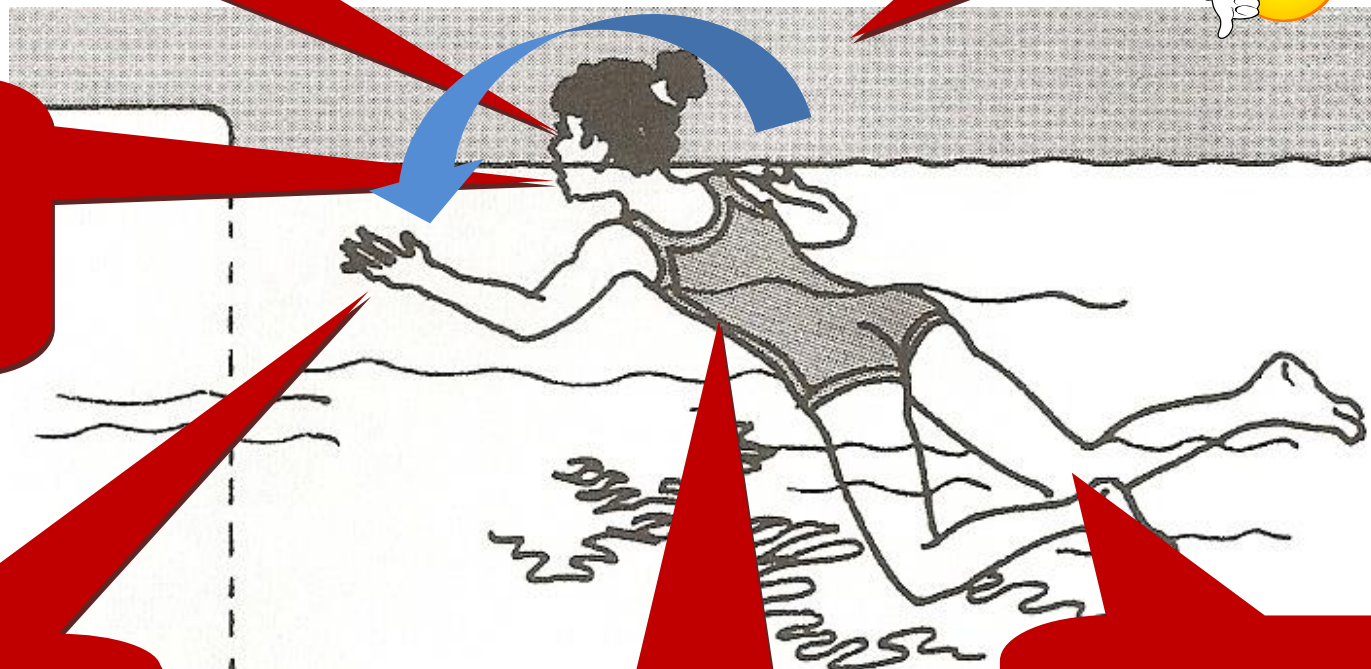
M = Mains :



I = Inclinaison :



Ba : Battements

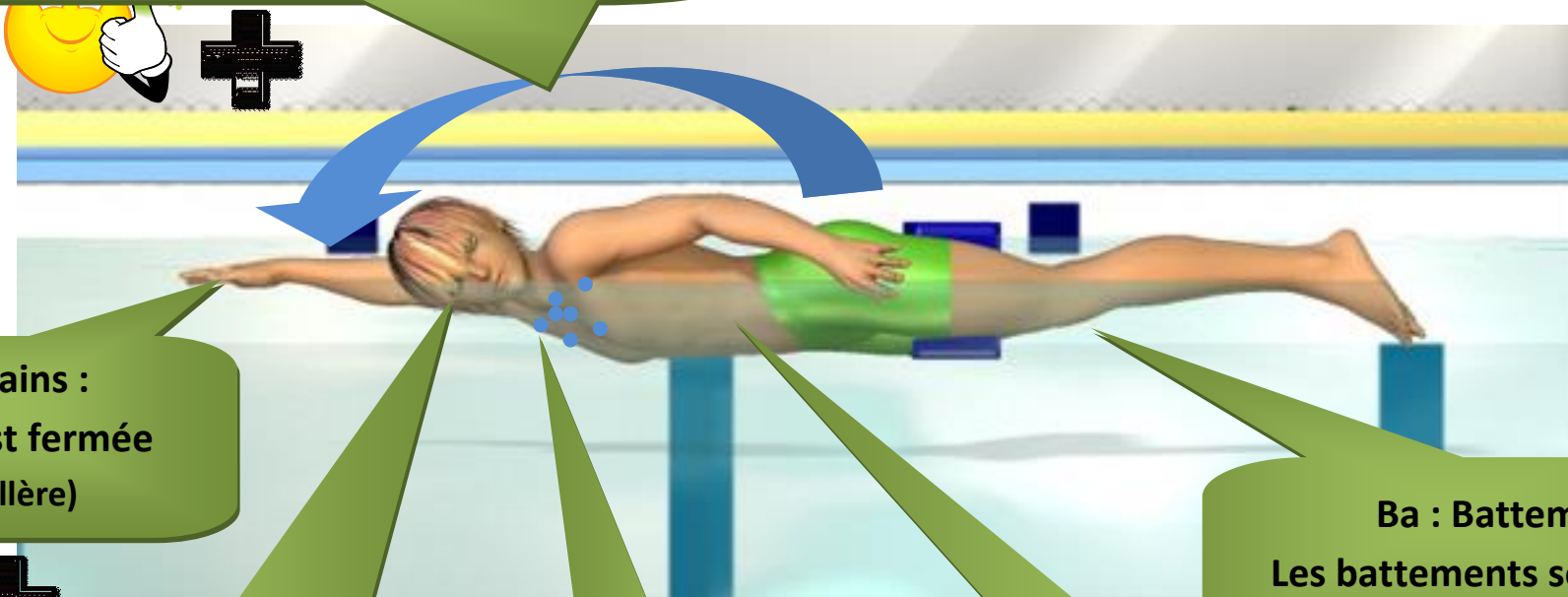


Ce qu'il y a à observer chez un BON nageur

M.A.R.R.I.Ba = Main – Amplitude – Regard – Respiration – Inclinaison - Battement

A. = Amplitude :

Le cycle est grand : loin devant et loin derrière



M = Mains :
La main est fermée
(en cuillère)



Reg. = Regard :
Le regard est soit au fond de l'eau,
soit sur le côté



Res. = Respiration :
On souffle dans l'eau et
On inspire sur le côté



Ba : Battements
Les battements sont jambes
serrées au raz de l'eau

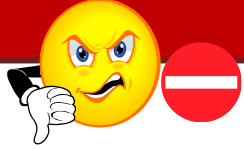


I = Inclinaison :
Le corps est bien à plat



Les défauts à voir chez un nageur DEBUTANT

Reg. = Regard :
Le regard est toujours devant



B. = Amplitude :
Le cycle est petit : bras pliés en avant et en arrière



Res. = Respiration :
La bouche est toujours hors de l'eau. La respiration est devant



M = Mains :
La main est avec les doigts écartés (en fourchette)



I = Inclinaison :
Le corps est penché vers le fond



Ba : Battements
Les battements de jambes sont en profondeur et écartés (des fois en mouvement de brasse)

