

## COMMENT REPÉRER RAPIDEMENT LE NIVEAU DE RÉOLUTION DU PROBLÈME RESPIRATOIRE ?

Pour repérer rapidement les niveaux de nage, on peut relever les comportements typiques en relation avec le niveau de résolution du problème respiratoire à travers la situation de référence suivante : *réaliser un parcours chronométré en crawl de 10 à 100 m (selon le niveau).*

NIVEAU 1 : respirer d'abord	NIVEAU 2 : début de l'intégration de la respiration	NIVEAU 3 : respiration intégrée à la propulsion	NIVEAU 4 : adaptation respiration/propulsion
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps est oblique, les orifices respiratoires sont émergés en permanence.</li> <li>• Types de comportement observables également : alternance tête dans l'eau / tête hors de l'eau sur cinq à six coups de bras ou nage tête dans l'eau avec arrêt des mouvements de bras en crawl au moment de la respiration. Dans les deux cas, c'est en apnée, les yeux fermés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage tête dans l'eau.</li> <li>• La tête se relève pour l'expiration puis l'inspiration, elle se replace par devant, après le retour du bras.</li> <li>• Le corps varie d'une position horizontale à une position oblique au moment de la respiration.</li> <li>• Apparitions épisodiques des battements de jambes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expiration aquatique : la tête ne se relève que pour l'inspiration.</li> <li>• Le débit expiratoire est peu modifiable, ceci entraîne une régression au niveau 2, voire parfois au niveau 1, visible après 25 ou 50 m.</li> <li>• Battements de jambes continus et en surface, horizontalité permanente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La structure respiratoire (débit et intensité expiratoire, fréquence respiratoire) peut se modifier selon le contexte et s'adapter aux impératifs de performance.</li> </ul>