

# NATATION

## **Introduction :**

La natation se pratique dans l'eau. C'est une activité physique qui consiste à nager.

## **Historique :**

D'après le site de la fac de sport de Nancy ([Staps de Nancy](#)), les hommes auraient pratiqués la natation dès la préhistoire après la découverte de peintures qui pourraient représenter un nageur.

Les premiers documents au sujet de la natation datent approximativement de 2 500 ans avant Jésus Christ d'après le site Wikipédia.

Le premier club de natation est créé à Berlin en 1837.

En 1896 ont lieu les premiers Jeux Olympiques modernes à Athènes, où la natation devient alors un sport olympique mais ouvert qu'aux hommes.

C'est à partir des Jeux Olympiques de 1904 à Saint-Louis que les épreuves sont différenciées par deux styles de nages, il existe donc officiellement deux nages, la brasse et le dos.

## Liste des différentes nages :

- La **brasse** est la nage la plus pratiquée, et sans doute la plus simple parce qu'elle ne nécessite pas de mettre la tête sous l'eau (sauf dans le cas de la **brasse coulée**, une variante de la brasse qui implique de mettre la tête sous l'eau un mouvement sur deux pour gagner en vitesse).
- Le **crawl** est la nage la plus rapide. La position du **nageur** offre moins de résistance à l'eau en **crawl** que dans les autres nages, car quasiment tout le corps, y compris la tête, est immergé dans l'eau. Il existe différentes variantes du crawl : le **crawl chinois**, le **crawl rattrapé**...
- Le **papillon** est la **nage** la plus technique, que ce soit pour la coordination des mouvements ou pour la respiration. Elle est plutôt réservée aux **nageurs** les plus sportifs.
- Le **dos**, ou **dos crawlé** : une fois maîtrisée, cette **nage** permet une véritable détente. Elle permet de faire travailler le dos, et est souvent recommandée par les kinésithérapeutes.

## Grands nageurs :

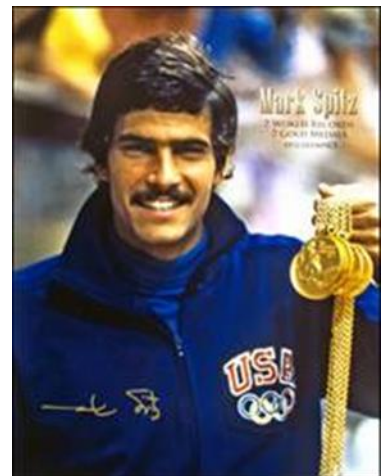
En 1922, Johnny Weissmuller, Américain, devient célèbre en étant le premier homme à nager sous la minute au 100 m, en 59 secondes 56 centièmes, et il gardera ce record du monde pendant 17 ans.

Un grand nageur entrera aussi dans l'histoire de la natation, lors des Jeux Olympiques de Munich, en 1972. Mark Spitz, Américain lui aussi, remporte 7 médailles d'or au cours d'une seule olympiade.

L'Américain Michaël Phelps a remporté 8 médailles d'or en 2008.



Johnny Weissmuller



Mark Spitz



Michaël Phelps