

NAGER EN APNÉE



Luc Collard



Date : 11/09/2020

Pages : 127

Format cm : 14 x 21

Prix : 14.9

EAN : 9782364031906

Nager en apnée

Auteur: Luc Collard

Éditeur : DésIris

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux

Mots-Clés : Natation - Formation - Formation -
Autonomisation

Avec la cinquième nage, venez élargir vos horizons...
aquatiques !

La plupart des publications sur l'apnée aquatique s'intéressent à la façon d'approvoiser un organe : le poumon. Nager en apnée propose une autre approche en portant la focale sur la propulsion sous la surface.

Quels sont les principes de cette propulsion ? Sommes-nous aptes à les appliquer ? Y a-t-il des risques ? Est-ce mieux sur le ventre ou sur le dos ? Bras tendus devant ou bras/cuisses ?

Le sport est en train de s'emparer de la nage en apnée – la 5e nage. L'analyse présentée ici en révèle les tâtonnements et les trouvailles, avec un but avoué : que les nageurs, en refermant ces pages, aient envie de s'essayer à cette nouvelle pratique de la natation, avec ou sans palmes.
