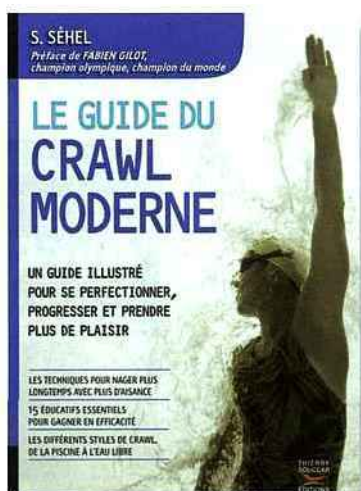




A LIRE

Le guide du crawl moderne



Par S.Séhel
Préface de Fabien Gilot
22 euros, 160 pages
Thierry **Souccar** Editions

Grâce à cet ouvrage, le nageur débutant ou confirmé va pouvoir nager plus longtemps, avec plus d'aisance et plus de plaisir. L'auteur donne les clés d'un crawl vraiment efficace. Horizontalité, roulis, placement de l'épaule, trajet sous-marin, retour aérien du bras, gainage, respiration, battement... Tous les aspects de la nage sont abordés clairement et précisément dans ce livre :

- les bonnes positions et les bons gestes pour progresser ;
- des dizaines de trucs et astuces pour éviter les défauts les plus courants, ne pas fatiguer trop vite, réduire sa traînée et nager avec une grande fluidité ;
- les éducatifs essentiels pour « crawler juste » ;
- des conseils pour bien utiliser les accessoires : pull-boy, palmes, plaquettes...
- un décryptage du crawl des meilleurs nageurs pour se perfectionner ;
- comment réussir la transition du bassin à l'eau libre.

Infos : www.thierrysouccar.com