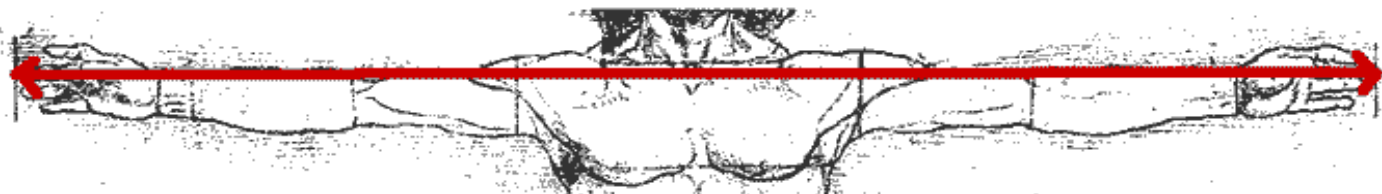


Nombre de coups de bras en crawl dans un bassin de 25 m



Exemple (case orangée) un nageur ayant une envergure de 1.60m et réalisant 20 mouvements de bras sur 25 mètres en crawl, en endurance et après une coulée de 3 mètres a un bon niveau technique

Envergure du nageur	Niveau technique			
	Moyen	Assez bon	Bon	Très bon
1,50	29	24	21	18
1,52	29	24	21	18
1,54	29	24	20	18
1,56	28	24	20	18
1,58	28	23	20	17
1,60	28	23	20	17
1,62	27	23	19	17
1,64	27	22	19	17
1,66	27	22	19	17
1,68	26	22	19	16
1,70	26	22	18	16
1,72	26	21	18	16
1,74	25	21	18	16
1,76	25	21	18	16
1,78	25	21	18	15
1,80	24	20	17	15
1,82	24	20	17	15
1,84	24	20	17	15
1,86	24	20	17	15
1,88	23	20	17	15
1,90	23	19	17	14
1,92	23	19	16	14
1,94	23	19	16	14
1,96	22	19	16	14
1,98	22	19	16	14
2,00	22	18	16	14
2,02	22	18	16	14
2,04	22	18	15	13
2,06	21	18	15	13
2,08	21	18	15	13
2,10	21	17	15	13

Références internet

Crawl : Nombre de mouvements de bras
 Entraînement sportif et musculation pour tous
 Le plaisir de nager

Entraînement Sportif
Pour Tous