

# RESPIRATION BILATÉRALE

3 exercices pour progresser sans se blesser

Dans l'épisode 210, on a vu pourquoi un exercice planche + tête tournée sans ramener le bras crée une situation impossible : tu ne peux pas prendre l'air, tu relèves la tête, ton bassin coule. Voici 3 exercices qui respectent le fonctionnement de ton corps dans l'eau.

## 01 Planche — main à la cuisse avant d'inspirer

Deux mains sur la planche, bras tendus, battements réguliers. Avant de tourner la tête pour prendre l'air, ramène une main le long de ta cuisse. La bouche est alors dégagée. Tu peux rester la tête sous l'eau le temps de bien placer ta main, puis pivoter lentement pour inspirer. Surtout si le timing n'est pas encore maîtrisé, ne te presse pas : main à la cuisse d'abord, pivot ensuite.

<b>CRITÈRE DE RÉUSSITE</b>	La tête pivote (elle ne se relève pas). Le bassin reste à la surface pendant l'inspiration. Tu reprends de l'air sans effort ni précipitation.
<b>VARIANTE +</b>	Alterne côté droit / côté gauche sur chaque longueur pour travailler la bilatérale.
<b>VARIANTE -</b>	Une seule main sur la planche (la main côté inspiration reste sur la planche), pour simplifier l'équilibre et réduire la portance si tu manques de flottabilité.

## 02 Palmes — mains aux cuisses, pivot de tête

Chausse les palmes. Bras le long du corps, mains posées sur les cuisses. Les palmes compensent l'absence de propulsion bras et te permettent de maintenir une position horizontale stable. Travaille uniquement le pivot de tête pour inspirer : souffle dans l'eau, pivote pour prendre l'air, reviens face à l'eau. Aucun obstacle devant la bouche. Tu te concentres uniquement sur la mécanique de la tête.

<b>CRITÈRE DE RÉUSSITE</b>	Le corps reste parfaitement horizontal pendant le pivot. L'oreille reste dans l'eau au moment de l'inspiration. Le bassin ne bouge pas.
<b>VARIANTE +</b>	Travaille la bilatérale : pivot à droite, puis à gauche en alternance, avec un rythme de battements constant.
<b>VARIANTE -</b>	Ajoute une planche sous les bras si tu as du mal à maintenir l'horizontalité sans les palmes seules.

## 03 Crawl complet — respiration unilatérale stabilisée

Avant de chercher la bilatérale en nage complète, stabilise la mécanique d'un seul côté. Nage en crawl normal, respire uniquement à droite (ou à gauche). Le bras actif entre dans l'eau au moment où la tête pivote — pas avant, pas après. La tête ne se relève pas : elle pivote dans l'axe du corps, une lunette hors de l'eau, l'autre dedans. Quand ce timing est automatique d'un côté, tu passes à la bilatérale.

<b>CRITÈRE DE RÉUSSITE</b>	Le bras et la tête sont synchronisés. Tu n'as pas à forcer pour prendre l'air. Les jambes restent en surface tout au long de l'inspiration.
<b>VARIANTE +</b>	Respiration tous les 3 temps (bilatérale) une fois que le côté dominant est fluide et automatique.
<b>VARIANTE -</b>	Respiration tous les 2 temps d'un seul côté si tu manques encore d'air ou si le timing te demande trop de concentration.

**À retenir** : un exercice correct ne va jamais à l'encontre du fonctionnement de ton corps dans l'eau. Si tu dois forcer, si tu as mal aux lombaires, si tes jambes coulent systématiquement — arrête. Ce n'est pas toi le problème, c'est l'exercice.