

Paroles de Coachs

L'hypoxie

PAR CAROLINE GUYADER

Vous souvenez-vous des finales olympiques sur 50 NL de Malia Metella et de Florent Manaudou ? À Athènes, Malia avait remporté une magnifique médaille d'argent ; huit ans plus tard à Londres, Florent avait décroché le titre olympique à la surprise générale. Lors de ces deux courses historiques, les deux champions avaient un point commun. Savez-vous combien de fois ils ont respiré ? 10 fois ? Beaucoup trop ! 5 fois ? Bien moins encore ! Pour réaliser la course parfaite et gagner les centièmes qui leur ont permis de gagner leur médaille olympique, ces deux nageurs ont misé une partie de leurs efforts sur un minimum de respiration et pour pouvoir se contenter d'une seule voire d'aucune respiration sur un 50 mètres, un travail spécifique doit être fait à l'entraînement. Il s'agit de ce qu'on appelle « l'hypoxie ».

Est-ce que comme eux, tous les nageurs et en particulier les Masters peuvent travailler l'hypoxie ? Un nageur Masters C10 va-t-il faire le même travail d'hypoxie qu'un nageur C0 ? Quels exercices peut-on pratiquer pour travailler l'hypoxie à l'entraînement ? Pour quelles raisons, est-il important de la travailler ? Comment la travailler ? Quelle proportion doit-on lui donner dans une séance ? À quelle période de la programmation la glisser ? Tant de questions que nous nous posons auxquelles deux coachs Masters, Linda Ounas et Tristan Wagner, vont apporter des réponses basées sur leur propre expérience du terrain.



PAR TRISTAN WAGNER (USM MALAKOFF)

L'hypoxie est un travail intéressant qui est souvent placé dans le cadre d'un entraînement en natation. Le but recherché est principalement la maîtrise de la respiration, et le fait de se rapprocher d'un effort en altitude.

Quels exercices pour travailler l'hypoxie à l'entraînement ?

Pour travailler l'hypoxie à l'entraînement, je propose souvent :

- En fin d'échauffement : un 4 x 50 crawl bien nagé, 3 respirations dans la longueur (50 m) ; repos 15 " .
- En série : un 4 x 25 m crawl vite, 1 ou aucune respiration pour les plus jeunes, 1, voire 2 respirations pour ceux qui les moins jeunes ; repos : 15 " .

- Autre série : un 4 x 25 m papillon vite ; 1 ou aucune respiration pour les plus jeunes.
- En jambes avec palmes : un 8 x 50 (25 m ondulations ventrales sous l'eau en apnée vite, 25 m ondulations dorsales cool) ; repos 20 " .

Pour quelles raisons, est-il important de la travailler ?

Il y a des phases en compétition où l'on doit être en apnée : pour les coulées notamment, mais on peut aussi citer les fins de course et les distances très courtes, où il est souhaitable de ne pas respirer dans un objectif de performance. Il faut évidemment s'y préparer et pour cela l'entraînement en hypoxie est nécessaire.

À quelle période de la programmation ?

Je pense que l'hypoxie est importante dans toutes les périodes de la préparation, aussi bien au début de l'année que lors des affûtages.

Je pense que l'hypoxie doit être travaillée dans une phase de préparation spécifique aux temps d'apnée que va rencontrer le nageur. Je me servirai donc un peu moins du classique « crawl avec pull respiration 5, 7 ou 9 temps » utilisé en début de saison et préférerai des exercices comme :

- Ondulations sous l'eau avec une respiration toutes les

XX ondulations ;

- Double ou triple coulée en brasse sans remonter à la surface ;
- Apnée en sprint (nage complète!), par exemple: 25 m très vite sans respirer, 35 m très vite sans respirer en crawl ou en papillon.

Enfin, ce travail permet de solliciter la résistance mentale du nageur à un travail assez difficile, tout en reproduisant les conditions réelles extrêmes d'une nage (fin de course en détresse d'oxygène ou boire une tasse en plein effort).



PAR LINDA OUNAS (CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)

Le travail en hypoxie nécessite une vigilance particulière

Le travail en hypoxie nécessite d'être avant tout en très bonne condition physique et doit être effectué sous la surveillance et les consignes de l'entraîneur.

Ce travail permet de diminuer l'apport d'air fourni aux cellules musculaires : en inspirant moins souvent le nageur apportera moins d'oxygène (O_2) au niveau des muscles, ce qui créera une dette d' O_2 .

Lorsque nous travaillons en hypoxie, il est impératif de garder une technique de nage identique à celle d'un travail normal, il ne faut pas chercher à augmenter la fréquence des cycles de bras mais au contraire à maintenir une certaine amplitude dans ses mouvements.

J'évite de faire nager mes nageurs en hypoxie sur des vitesses proches de celles de compétition car je veux qu'ils contrôlent leur vitesse sur ces exercices et ne veux pas les mettre en difficulté ni en danger dessus.

À quel moment faire le travail en hypoxie ?

J'intègre ce travail en début de saison sur des distances de type 200, 400 ou 800 m crawl. Je propose quelques exemples un peu plus bas.

On peut nager en hypoxie tout au long de la saison ; pour ma part, je l'inclus dans l'entraînement annuel.

Quels types d'exercices et sur quelles nages ?

On peut nager en hypoxie soit en nage complète, soit en n'utilisant que les bras, cela semble plus facile car les jambes grandes consommatrices d' O_2 ne sont pas sollicitées.

Toutes les nages peuvent être nagées en hypoxie, il suffit juste de s'adapter et de garder la même technique de nage.

En papillon : on peut demander au nageur de respirer tous les 4 mouvements de bras, cela permet de travailler aussi les arrivées au virage et les fins de course. On fait cela sur des distances de 25 ou 50 m.

En dos : il faut essayer de se caler sur les mêmes rythmes respiratoires qu'en crawl. On peut respirer tous

les 4 ou 5 mouvements de bras.

En brasse : on respire tous les 2 ou 3 mouvements de bras ; on maintient la technique de nage en relevant la tête à chaque mouvement de bras mais sans respirer (on peut aussi le faire en brasse coulée).

En crawl : c'est la nage la plus facile pour nager en hypoxie. On peut respirer tous les 2 ou 4 cycles de bras ou encore tous les 3/5/7/9 voir 11 mouvements de bras. Nager tous les 9 ou 11 temps est toutefois un exercice à réserver aux nageurs confirmés ; il est peu recommandé pour les débutants ou des nageurs C10 ou plus.

Le travail en hypoxie peut se faire également pour travailler les coulées et reprise de nage et de chercher à les « allonger ». Cela peut se faire en demandant au nageur de respirer après le troisième mouvement de bras en sortant de chaque virage et départ.

Quelques exemples concrets :

Hypoxie sur longues distances :

- 400 crawl 3 tps/5 tps par 25 m ou 50 m ;
- Ou 400 crawl 3 tps/5 tps/3 tps/7 tps ou 3 tps/5 tps/7 tps/9 tps pour les nageurs confirmés ;
- Ou 800 crawl 3 tps/5 tps/7 tps/9 tps par 25 ou 50 ou 100 m ;
- Ou 400 bras crawl 5 tps ;
- Etc.

Hypoxie sur courtes distances :

- 10 x 50 m crawl 3 tps/5 tps alterné sur les 50 m ;
- Ou 8 x 50 m 5 tps ;
- Ou 5 x 100 m crawl 3 tps/5 tps par 25 m ;
- Ou 6 x 25 m 1 seule respiration ;
- Etc.

Il faut bien entendu adapter les temps de repos et de départ en fonction du type d'entraînement, du moment dans la saison, du niveau d'entraînement du nageur et de sa fatigue.