

# Nager Joli : une théorie de l'entraînement de père en fils

*Histoire de gènes ou de philosophie, la théorie du « Nager joli » tout comme la passion pour la natation se sont transmises de père en fils dans la talentueuse famille Eminente. Eric, le fils, ancien recordman de France du 200 pap en 1977 nous fait l'honneur de cette rubrique fil rouge à suivre sur nos trois premiers numéros.*

## Rendons à César...

Nager "joli" est une expression de mon père Aldo. Médaillé de bronze du 4x200 aux Jeux Olympiques de Helsinki en 1952, 2 fois finaliste de l'épreuve reine, le 100 NL, aux Jeux de 1952 et 1956, recordman du Monde avec le relais 4x100m 4N etc. son palmarès est simplement hallucinant. Nager, a priori, il connaît.



Quand, en plus le même nageur, (un poil plus... âgé, il est vrai) se paie le petit plaisir d'aller taper les Ricains chez eux aux Championnats du monde Masters à 75 jolis printemps, (c'est quoi ça comme catégorie, C15, C22 ?), en battant au passage le record du monde du 50 NL, on peut légitimement supposer que le M<sup>onsieur</sup> sait de quoi il parle.

Ajoutons pour finir et faire bref, que mon père a aussi entraîné le RCF à sa plus belle époque, lui faisant connaître moult titres de champion de France (individuels, relais, interclubs etc.).

Bon, voilà, ça décrit un personnage, non ?

## C'est quoi, d'abord, nager "joli" ?

Et si c'était nager "grand" ?

L'équipe de France connaît ce jour un certain succès dans l'eau. Et pas seulement grâce aux physiques de ses nageurs et nageuses (non, allez, je ne citerai pas de noms, mais vous voyez bien de qui on parle, hein ?). Ce succès est dû à un travail mérité, qui repose sur une hypothèse de départ, mesurée, observée et **quantifiable** : les meilleurs nageurs du monde nagent "joli". En fait ils nagent plus grand, réalisant un **nombre inférieur de mouvements par longueur de bassin que les autres...**

Des chercheurs, des entraîneurs et même des philosophes se sont alors creusés la cervelle, allant espionner le maître en la matière et son élève, l'entraîneur russe Touretski et son tsar de champion, Alexander POPOV.

Le Taïisme, l'acupuncture et les arts martiaux reposeraient eux aussi sur une hypothèse, née de l'observation et du principe de l'analogie.

Je vous imagine vous grattant la tête, dubitatif(ve)s, en vous écrivant : "j'y comprends rien, pour moi, c'est du chinois !" (oui, je sais, je n'ai pas pu m'empêcher de la faire, celle là...).

Pour les C3 et moins, à qui le nom de Popov ne dit rien, allez donc voir sur youtube, vous comprendrez vite (les C3 et moins connaissent très très bien youtube). Et pendant que les C3 vont découvrir un des plus "jolies" nageurs de tous les temps, les C8 et plus, n'ont qu'à aller s'acheter un ordinateur, le brancher, l'installer (aïe !) et découvrir keskesé que youtube. (les C4/C7, connaissant Popov ET youtube, peuvent, eux, continuer à lire).

Et c'est comme ça que tout a commencé.

## Et le plan ?

Dans un premier temps, je vais essayer d'expliquer l'idée générale et de donner quelques définitions nécessaires. La théorie, quoi.

Dans un second temps, nous aborderons les qualités, pas les innées, mais les acquises, nécessaires pour y arriver. Le travail et la pratique, donc ! Car pour l'inné, et bien... faut faire avec, parfois sans !

Je vous vois bien, là, dans votre canapé, peinard (e), l'ipad sur les genoux, penser tout bas que certain (e)s sont plus doué(e)s que d'autres, plus grand(e)s, plus beaux (non, pas plus belles, impossible !), plus riches... Pardon, je m'égare, mes névroses, toujours mes névroses...

Là, cela devient plus intéressant, non ?

Que faire à l'entraînement ? Comment ? Avec quels repères ? Et comment SAVOIR si on ne se fourvoie pas ?

## Voici mon plan :

Grand 1 : le concept, la théorie, quelques définitions et explications [NDLR : dans ce présent numéro].

Grand 2 : le travail. La mise en pratique, appliquée aux Masters [NDLR : à découvrir dans le numéro 2].

Le Grand 3 sera un chapitre "pêle-mêle" [NDLR : patience jusqu'au numéro 3]. Réflexions persos, anecdotes et questions, voire un FAQ. (Un FAQ, pour les plus vieux qui n'ont pas encore terminé d'installer leur ordinateur, c'est un Forum Aux Questions un groupe de discussions et d'échanges, un truc de "djeunes", sympa comme tout, que vous allez pouvoir découvrir très bientôt. Ah, les C8 et plus, j'espère que vous avez acheté un ordinateur ?

Et pis c'est tout !

## GRAND 1 : LA THEORIE

L'objectif, dans notre sport, n'est malheureusement pas de nager joli, mais de nager **vite**. Le jour où l'on donnera des notes artistiques aux nageurs n'est pas prêt d'arriver.

### Quelques définitions (désolé, c'est nécessaire)....

La vitesse est la distance parcourue en un certain temps, elle se mesure en km/h pour votre voiture ou votre vélo. Oui, le truc gradué sur votre tableau de bord sert à ça.

Dans notre cas, elle se mesure par le temps nécessaire pour effectuer une distance, identique pour tous (sauf si les murs du bassin ne sont vraiment pas droits). On entend rarement, sur les bords de bassin : "damned, mon corps n'avance pas, il n'arrive plus à dépasser le 6km/h au 100m...". Par contre (j'espère que cette sympathique tradition est toujours d'actualité), on est toujours réjoui en s'écriant : "Waooooo, super ! J'ai cassé la minute au 100m, le coach offre le champagne !"

Essayons d'expliquer tout ce qui suit de manière simple. Les séminaires pour les Coaches c'est pas ici.

Celui qui a nagé en 47" a nagé plus vite que celui qui a réalisé 48", que ce soit au plus haut niveau pour un 100m, ou au nôtre, les Masters, pour un 50m brasse C13.

Il est donc premier, embrassera la jeune femme qui lui remettra sa médaille et pourra rentrer à la maison, tout fier de lui. Voilà pour la vitesse, vous suivez, là, quand même ? Prenons maintenant un temps de référence : 40" au 50m.

Pour le réaliser, de multiples combinaisons sont possibles (pour ne pas compliquer davantage, on estimera que le départ et la coulée sont identiques).

A ma gauche Pierre. Il a nagé son 50 m en 30 mouvements, ou coups de bras.

A ma droite, Paul, a lui effectué pour la même distance, 40 coups de bras...

Rappelons qu'ils sont arrivés en même temps.

Nous ignorerons, pour simplifier le binz, **tous** les autres nageurs, capables de réaliser 40" au même 50m, en 20, 24, 43 ou 127 mouvements.

Ces deux nageurs ont donc eu recours à 2 manières très différentes pour arriver au même résultat, la même vitesse.

La vitesse est le produit d'une distance par cycle et d'une fréquence.

La distance par cycle, ou amplitude, c'est "le braquet" sur votre vélo, le développement, le nombre de mètres réalisés en un tour de pédales. La fréquence est la vitesse à laquelle vous pédalez, (pas la vitesse à laquelle vous avancez, mais à laquelle **vous tournez les jambes**).

Dans le meilleur des mondes et donc dans l'idéal, celui qui aurait la plus grande amplitude **et** la plus grande fréquence serait évidemment le meilleur des meilleurs. Usain BOLT en athlétisme est un de ces êtres d'exception : sa foulée **et** sa fréquence sont plus grandes que celles de ses concurrents, il court donc beaucoup plus vite que tous les autres (en fait, ce n'est pas tout à fait

exact. Il passe plus de temps en l'air qu'en contact avec le sol, **il vole** !).

Revenons à nos dauphins. Nos 2 nageurs nagent donc à la même vitesse, mais Paul tourne ses petits bras musclés plus vite que Pierre, qui "s'allonge" plus dans l'eau, a de meilleurs appuis, une plus grande amplitude. Il nage plus "joli".

Ouf, c'est clair, hein ?

Oh... dites-moi que oui...

Voilà. Vous savez maintenant ce que Amplitude et Fréquence signifient et pourrez comprendre ce que vous demande le Coach à l'entraînement.

### Le problème...

... enfin UN des problèmes, est lié à la spécificité de notre merveilleux sport et qui lui procure toute sa richesse et sa complexité, c'est que la natation se pratique **DANS L'EAU**...

Même avec des énormes cuissots et à moins de pédaler sur le verglas, un cycliste ne peut pas dérapier en appuyant trop fort sur les pédales. A contrario, nous, nageurs et nageuses, pouvons "passer a travers", perdre efficacité et appuis, en tournant les bras trop vite...

Ah, là, tout d'un coup, j'en vois dont le regard s'illumine soudainement, au beau milieu d'une lecture pénible en pleine digestion, à la simple réminiscence du douloureux souvenir d'une course ratée... et de s'exprimer, tel le commissaire Bourrel dans "les cinq dernières minutes", je cite : "Bon sang mais c'est bien sûr !" (Ceux qui me connaissent savent mon goût pour les références de vieux croûton...).

Ouf, elle était pas un chouya trop longue cette phrase ?

### Et voilà l'idée :

Les meilleurs nageurs ne perdent pas leur efficacité, ils nagent plus grand, gardent leur amplitude. Ils nagent "joli". Ils réussissent mieux que les autres, à garder leurs appuis, à rendre l'eau, notre élément, plus "solide", moins fuyante.

En d'autres mots et là, sincèrement désolé, je n'ai pas plus simple, ils font **MOINS DE BULLES**.

En effet, BULLES = AIR.

Et, plus il y a de bulles, plus il y a d'air.

Et, plus il y a d'air, moins il y a d'eau.

Le hasard a voulu que notre sport se pratique dans l'eau...

Et là, on est en plein dedans, pile poil dans ce qui nous intéressera dans le Grand 2 : la mise en application pratique et concrète dans notre quotidien à l'entraînement.

Car, nous le verrons, le nombre de coups de bras par longueur, avec la présence ou non de bulles, sont, avec nos sensations dans l'eau, nos seuls moyens à nous, nageurs, de mettre en pratique cette recherche de la meilleure propulsion. Le coach, sur le bord du bassin, a lui d'autres moyens de nous évaluer, chrono, fréquence et appréciation visuelle.

Mais je le répète, le séminaire technique pour les Coaches, c'est pas ici.

Eric Eminente