

Comment envisagez-vous la PPG dans la préparation des nageurs Maîtres ?

Quel que soit son profil ou celui de son groupe, chaque coach a sa propre manière d'envisager la Préparation Physique Générale dans sa progression annuelle. La différence dépend surtout des infrastructures et des créneaux mis à sa disposition. Pour autant, les avis sont unanimes : la PPG est indispensable surtout chez les Maîtres ! N'attendez plus, découvrez l'avis des experts !



Olivier Fayolle (47 ans, entraîneur Masters du Boulogne-Billancourt Natation)

LE sujet qui pose problème ! Le planning des séances d'entraînement avec souvent un manque de temps, les obligations professionnelles et familiales, imposent de faire des choix. Compte tenu de ces paramètres, aujourd'hui, je privilégie le travail dans l'eau en laissant libre à chacun de parfaire sa condition en dehors du bassin selon son emploi du temps personnel. Mais force est de constater que par manque de conseils et cadrage, le nageur ne prend pas soin de rajouter la PPG à son entraînement.

« difficile à mettre en place faute de temps »



Tristan Wagner (35 ans, entraîneur Masters de l'USM Malakoff)

Je n'intègre que peu de PPG dans la préparation des nageurs Maîtres. Un peu de gainage, d'abdominaux et de pompes. C'est plutôt chaque nageur qui se prépare sa propre PPG.



Nicolas Hezard (33 ans, entraîneur de l'Olympique Nouméa)

La PPG est difficile à mettre en place pour les maîtres faute de temps. Bien souvent, ils sortent du travail, viennent nager et repartent vite chez eux pour s'occuper de leur famille. Pourtant la PPG est très importante, elle permet de diminuer considérablement les blessures. L'important est de passer le message aux Maîtres, ensuite c'est à eux de se gérer.



Lionel Fritz (56 ans, entraîneur du club nautique Porte de l'Isère)

Elle est fondamentale pour moi. Malheureusement, notre structure ne nous permet pas d'en profiter. Il manque aussi des disponibilités des éducateurs pour encadrer ces séances de PPG. Les horaires tardifs disponibles pour nos créneaux ne sont pas non plus propices à leur mise en œuvre. Je pourrais leur demander de venir plus tôt mais je ne pourrais pas les suivre, et, proposer une séance à mes nageurs sans être avec eux est contraire à mon éthique. Aussi, je mêlerais largement ma PPG avec des conseils alimentaires pour qu'elle soit optimale et efficace pour le nageur.

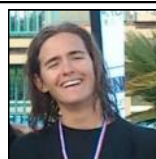
« la préparation physique est indispensable »



Philippe Fort (50 ans, entraîneur Masters et eau libre du Masters Amicale Creil Natation, entraîneur du multi-recordman du monde Jean Leemput, 100 ans)

La PPG au sein de la natation Maîtres reste un sujet délicat au même titre que les étirements. A Creil, la configuration de la piscine ne nous permet pas d'organiser des séances de PPG, c'est pour cela que je l'intègre avec les séances de natation pure. Pompes, abdominaux, fessiers, quadriceps, ischios, triceps, gainage peuvent très bien se travailler en alternance avec les longueurs de bassin.

Le manque de créneau d'entraînement contribue aussi au fait que les exercices de PPG peuvent très bien se réaliser chez soi car l'individualisation des exercices est primordial. En effet, il est très difficile de réaliser ce type de séance au sein d'un groupe Maîtres dont l'éventail des âges varie de 25 à 100 ans !



Alice De Bruyn (36 ans, entraîneur Masters du Nautic Club Alp'38)

Je considère la PPG comme un complément d'entraînement, ayant deux intérêts : maintenir ou développer le tonus musculaire, et prévenir des risques de blessures.

De mon point de vue, pour les Masters, la PPG est intéressante dans une préparation à condition qu'elle soit régulièrement réalisée (une à deux fois par semaine).

Le travail que les nageurs font en PPG vise à solliciter le maximum de groupes musculaires, sous différentes formes. Je n'oriente pas le travail sur une préparation spécifique, mais reste sur un développement/entretien physique global.

Ces séances sont également l'occasion de sensibiliser les nageurs sur l'importance de l'échauffement, des étirements et des assouplissements.

« l'important est de passer le message »

« se sentir mieux »



Sylvie Leduc (39 ans, entraîneur Masters de D'eau à D'eau 38)

Malgré les contraintes familiales et professionnelles, on prend du temps pour la PPG car elle me semble indispensable à leur progression. On la pratique en début de saison lorsque la piscine n'est pas encore disponible ou sous forme de mini stage pendant les vacances scolaires. Notre chance est que nous avons à disposition un complexe sportif qui nous permet de mettre en œuvre cette PPG en vue, pour mes nageurs, de se sentir mieux dans leur corps, de mieux se placer, de mieux résister à l'opposition que leur offre pour certains, un milieu aquatique qui leur est nouveau.

« réduire les blessures »



Michel Scelles (72 ans, entraîneur du CN Viry-Châtillon)

Le travail à sec est indispensable : un nageur maître ne peut pas se contenter d'aligner les kilomètres dans l'eau. C'est un travail de longue haleine de convaincre les nageurs de le pratiquer, mais un par un, on arrive à les y mettre.

A Viry-Châtillon, il y a trois catégories :

- Un 1^{er} groupe, composé essentiellement d'hommes C1/C2 en demande : je leur fais une préparation de musculation spécifique et programmée à raison de 2 séances par semaine qu'ils réalisent en salle (x semaines de ppg progressive, x semaines de force max, x semaines d'endurance de force, x semaines de force vitesse).
 - Un 2^{ème} groupe, plutôt des quadras/quinquas : ils bricolent seuls avec des footings et une PPG effectuée avec leur matériel personnel.
 - Enfin, un 3^{ème} groupe reste encore à convaincre : pour eux qui ne font pas de travail à sec, je compense avec beaucoup de 4N et de nage physique à l'entraînement afin de travailler tous les groupes musculaires.
- Dans tous les cas, le travail à sec doit coïncider avec le travail dans l'eau, ce qui est une difficulté de plus.



Fabrice Beaunoir (40 ans, entraîneur du CA Cholet)

A Cholet, les Maîtres ont la possibilité de participer aux 2 séances de PPG/muscu proposées par le club avec les "jeunes". Souvent en complément, les Masters pratiquent une autre activité (vélo, sport de combat, footing, ...) mais cela reste libre et non suivi par le club. Des séances de natation sont proposées avec du cross-fit au bord du bassin (mélange de natation et muscu au bord de l'eau, travail élastique, abdos, renforcement musculaire en tout genre) et étirements.



Cyrille Relinger (32 ans, entraîneur master du CN Brunoy Essonne)

Je suis entraîneur BEESAN depuis 2004, mais depuis 3 ans je suis préparateur physique et je regrette de ne pas avoir passé ce diplôme plus tôt. Aujourd'hui, la préparation physique fait partie intégrante de ma méthode d'entraînement et encore plus avec les Masters.

On associe souvent la préparation physique à la musculation à juste titre mais sans réellement savoir ce qui est dangereux ou pas, sans savoir quoi faire à quel moment etc. Aujourd'hui, mes compétences me permettent de répondre à ces questions. De ce fait, j'utilise tous les paramètres de la préparation physique pour :

- Réduire les blessures (tendinites, mal de dos, etc.),
- Améliorer les facteurs neuromusculaires (temps de réaction, fréquence gestuelle, etc.),
- Compenser le manque de créneaux disponibles,
- Améliorer la résistance physique...

Je suis convaincu que la préparation physique est indispensable dans le sport de haut niveau ou amateur de surcroît quand on prend de l'âge. Il suffit d'analyser la discipline (nage, distance) l'âge de l'athlète (de 5 ans à 100 ans) les points forts et faibles de celui-ci et de toujours s'adapter pour proposer les séances adéquates au bon moment.



Pour bénéficier de :

7€ offert sur votre commande

Saisissez ce code

CHRONOMT14

Dans votre panier, rubrique « Code promo » puis valider

Offre non cumulable avec d'autres codes promotionnels



Pour le prochain numéro de ChronoMaîtres : nous recherchons une nouvelle équipe de 10 coachs pour leur soumettre une autre question technique spécifique aux nageurs Maîtres. Si vous souhaitez participer en tant que coach ou proposer une question à débattre, contactez-nous à chronomaitres@free.fr.

Et qu'en pensent les pratiquants ?

A Viry-Châtillon, la préparation physique spécifique et programmée est plutôt plébiscitée par les hommes C1 et C2. Pourtant, deux nageuses, aux profils différents, s'y sont mises sérieusement et assidument sur toute la saison dernière. La sprinteuse multi-recordwoman de France, Sandrine Genevois (C5) et la brasseuse quinquagénaire, Françoise Viandon (C7) reviennent sur leurs séances de musculation en partageant leur préparation, leurs ressentis et les effets sur leurs performances. Merci à toutes les deux pour leur témoignage enrichissant.

Quel est votre rythme (durée et nombre de séance/ semaine) ?

Françoise : L'année dernière, je me suis mise à la muscu, avec Sandrine, mais, une fois par semaine uniquement. La séance durait environ 1h30 en comptant les étirements bien sûr.

Quel est le contenu d'une de vos séances ou mieux de votre programme de musculation sur la saison ?

Toutes les 2 : En début de saison et ensuite à chaque reprise, nous travaillons plus sous forme de circuit training avec toutes sortes d'ateliers (4 minimum) faisant travailler tous les groupes musculaires,

- échauffement : saut à la corde, échauffement des bras avec petites haltères, élastiques pour renforcement des rotateurs ;
- muscu : charriot, développé couché, triceps, squats pour les jambes,

Puis, nous ciblons plus spécifiquement quelques groupes musculaires dans une même séance, de temps en temps même uniquement sur un travail de jambes couplé avec des abdos et du gainage.

On finit par des étirements.

Les objectifs de séances varient suivant le temps nous séparant de l'objectif principal.



Comment préparez-vous vos séances (au feeling ? avec le coach ? autre ?)

Sandrine : Pour la préparation des séances, nous avons les thèmes, les groupes musculaires et le type d'effort avant d'arriver et nous la construisons souvent sur place. Le coach nous dirige de temps en temps sur les exercices nous correspondant, suivant nos défauts et nos spécialités. L'entraîneur des jeunes nous oriente lui aussi.

Que vous apporte la muscu pour vos épreuves de natation ? quels sont ses effets ?

Françoise : La muscu m'a apporté de la puissance que je n'avais plus, car plus on vieillit, plus les muscles se ramollissent. Ainsi, avec plus de tonicité, je commence à revenir à mes meilleurs temps.

De plus, en participant au Circuit Fédéral, j'ai pu aligner 3 à 4 courses par jour sans avoir trop mal. J'ai gagné en endurance et en force.

Sandrine : Je trouve la muscu indispensable pour les épreuves de sprint. Elle nous aide à acquérir la force, le dynamisme et la tonicité qu'il faut pour ces distances... et que nous perdons malheureusement rapidement en prenant de l'âge... Après une séance dure de muscu sous l'entraînement dans l'eau est difficile (courbatures, bras lourds, jambes lourdes...) mais dès que nous prenons le temps de récupérer, les sensations de force et de puissance sur les appuis augmentent. Je pense que la muscu pour les sprinters est aussi importante que les entraînements dans l'eau...



Que vous apporte le fait de faire de la muscu à deux ?

Françoise : Très important d'être deux. Déjà, c'est plus convivial, on s'entraide dans les séries, et surtout chacune veille sur l'autre. (Surtout quand Sandrine porte de lourdes charges en développé couché, je dois être là pour remonter la barre !!!)

Sandrine : Je trouve ça super que Fanfan vienne le mercredi avec moi, ça aide de retrouver quelqu'un sur place quand on est un peu dans le dur et que le courage nous fuit. Sur place, partager la souffrance l'allège un peu. Quand les poids sont très lourds, quelqu'un qui m'aide à ne pas rester sous la barre jusqu'à ce que le prochain groupe arrive à la salle, ça peut servir !! Et puis il y a la petite papotte des temps de repos... ça rend la séance quand même plus agréable !!