

# Paroles de coachs

## Leur avis sur le SwimBot

PAR **CAROLINE GUYADER**

Si l'avis des nageurs est intéressant à connaître, celui des coachs ne manque pas d'attiser notre curiosité. Cinq entraîneurs Maîtres étaient conviés à la session de découverte. Les uns dans l'eau, les autres sur le bord du bassin, ils ont scruté leurs nageurs en situation ou expérimenté eux-mêmes le SWIMBOT. Nous avons recueilli leur regard de professionnel ayant testé l'objet pour réagir aux interrogations que cela suscite.

Y voient-ils un gadget inutile ou un bon outil complémentaire à leur action ? Craignent-ils d'être remplacés un jour par le SWIMBOT ? En l'utilisant, pensent-ils perdre en qualité humaine avec leurs nageurs ? Le considèrent-ils comme une innovation qui va encourager les nageurs à s'entraîner seuls ou qui va au contraire bonifier leurs relations ?

À eux de nous le dire !

### **PHILIPPE FORT, C6 COACH DE L'OIS'EAU LIBRE**

Présenté comme l'outil révolutionnaire dans l'apprentissage et le perfectionnement de la natation, je vous avoue que je suis resté sur un avis mitigé en tant que coach.

La présence d'un tel produit ne pourra jamais remplacer le coach avec son regard avisé au bord du bassin. Certes tous les nageurs ont un défaut et le SWIMBOT est bien là pour nous le prouver mais la question est: un défaut est-il un frein à la performance ?

Pour ma part je pense que non: chaque nageur, du champion olympique au débutant (je parle d'adultes) construit sa nage, sa technique en fonction de son potentiel (qualités et défauts) physique. Pour exemple, un défaut dans le positionnement de la tête mis en avant par le Bip du SWIMBOT sera peut-être une qualité de relâchement du nageur qui lui permet d'être performant contrairement à un autre nageur qui lui, sera plus crispé en souhaitant absolument garder sa tête fixe.

Le coach reste "l'œil" du nageur. Il le connaît et saura le guider à un niveau de performance optimale.

Cependant le SWIMBOT, dans sa version définitive, pourra être utilisé par tout type de nageurs qui souhaite affiner son positionnement dans l'eau, sa technique de nage de façon individuelle. Il trouvera en ce produit un allié unique, à défaut de coach, lors de ses séances de travail technique.

Un grand nombre de nageurs éprouve une difficulté à sentir ce qu'ils font dans l'eau (appuis, proprioception, repère dans l'espace..). Pour ces raisons je pense que le SWIMBOT (comme l'apport de la vidéo) sera pour ce type de nageur un plus à ne pas négliger.

En conclusion le coach avec son expérience, sa passion, ses compétences et sa relation humaine restera la valeur sûre pour tirer le meilleur de chaque nageur. A lui d'utiliser le SWIMBOT de façon sporadique s'il en éprouve l'utilité pour le bien de son nageur."



© Caroline Guyader



**LINDA OUNAS, C4  
COACH DE L'AS DE BOUGIVAL**

Le SWIMBOT est un bon complément de l'entraîneur à condition de l'utiliser avec l'application et de pouvoir analyser en direct les résultats transférés à notre smartphone ou ordinateur.

Cet appareil serait utile aux nageurs Maîtres confirmés ou plus jeunes s'entraînant en clubs, étant à la recherche du geste parfait pour améliorer leur technique et leur vitesse de nage. Je ne pense pas qu'un nageur débutant ait toutes les données pour analyser seul les résultats sans une phase d'apprentissage des bases de la natation. Je pourrai m'en servir ponctuellement pour corriger certains défauts et mouvements inefficaces de certains nageurs qui n'arrivent pas à prendre conscience de leurs défauts par simple feedback de l'entraîneur ou par la vidéo.

Je pense qu'il est intéressant d'utiliser le SWIMBOT en début de saison lorsque les nageurs reprennent le chemin des bassins après une longue période de repos.

Le SWIMBOT ne remplace pas l'entraîneur, il est un bon complément. Bien que l'appareil soit relié à une application, l'œil extérieur et expert de l'entraîneur permet de mieux analyser les données envoyées à l'application, il pourra transcrire les données aux nageurs. L'entraîneur pourra proposer des exercices techniques mieux adaptés à chaque nageur et plus individualisés.

De plus, il faut utiliser cet appareil dans des conditions idéales d'entraînement : un groupe restreint afin que les nageurs ne se gênent pas entre eux. Un entraînement avec un échauffement, des parties de technique et des parties de physiologie afin de contrôler les mouvements avec le SWIMBOT dans toutes les conditions de vitesse de nages. Il me paraît difficile d'utiliser le SWIMBOT au milieu du public lorsque nous sommes dix nageurs par ligne avec des niveaux de nages différents et des personnes nageant la brasse la tête hors de l'eau. C'est une caricature bien réelle.

**CYRILLE RELINGER, C2  
COACH CN BRUNOY**

Pour moi ce fut une expérience intéressante et enrichissante. En effet, il m'a été difficile de comprendre pourquoi le SWIMBOT bipait alors que je ne voyais de défauts majeurs dans la nage de ma nageuse.

Tout cela m'a permis de me questionner davantage sur « le pourquoi » il bipait et d'essayer de regarder sa technique de nage d'une autre façon que celle que j'ai l'habitude d'observer pour trouver des solutions.



**JEAN-ANDRE MELLADO, C6**  
**COACH ANV VILLENEUVE-SAINT-GEORGES**

En tant qu'entraîneur de sauvetage sportif sur Ville-neuve-Saint-Georges, je pense que SWIMBOT est un petit bijou de technologie. Il peut être cet outil complémentaire qui m'exemptera de toute démarche de correction des erreurs techniques constatées dans la nage de mes compétiteurs, que je ne peux pas donner en instantané et pour tous les nageurs en même temps. Il me permettrait de rester plutôt concentré sur l'application de mes entraînements spécifiques selon la planification adaptée aux objectifs de mes sauveteurs.

Un grand merci à l'équipe Swimbot et à ChronoMaîtres !



© Caroline Guyader



© Caroline Guyader

**JASCHA HASSON, C5**  
**COACH DU NOGENT NATATION 94 ET CONSEILLER TECHNIQUE SWIMBOT**

Contrairement à l'athlétisme où un entraîneur peut facilement communiquer avec son athlète pour lui donner des conseils à tout moment, l'entraîneur de natation doit attendre que le nageur ait fini sa

longueur de bassin pour en faire de même. Ainsi, beaucoup de temps est perdu pour pouvoir apporter des conseils pour essayer de corriger les défauts. Le SWIMBOT qui fonctionne avec un feedback en temps réel permet de contourner cette barrière.

A l'entraînement, dans un groupe de nageurs, il est difficile pour l'entraîneur de répartir équitablement son temps pour tous. L'utilisation du SWIMBOT va permettre une individualisation, c'est-à-dire, après

avoir donné des consignes différentes à chaque nageur sur l'exercice à réaliser, le SWIMBOT se chargera de l'informer de la présence du défaut à corriger. De plus, sur des séries avec la répétition des efforts et la fatigue, l'attention peut filer rapidement, le nageur est obligé de rester concentrer sur sa technique sous peine d'être rappelé à l'ordre par l'appareil. C'est aussi le cas, lorsqu'il est sous pression pour un sprint maximal par exemple.

En conclusion, l'utilisation du SWIMBOT ne remplacera jamais un entraîneur car on aura toujours besoin de son expertise technique et de son savoir faire. Il n'influera pas non plus sur la programmation ou le contenu des séances mais s'y adaptera quelque soit le niveau du nageur.



© Laurent Desdoux