

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

*Pas simple de « Nager joli » ! Pourtant, dans le premier numéro, Eric Eminente vous y avait initié en abordant la partie théorique. Avant de répondre à vos questions dans son prochain épisode, il passe ici à la pratique avec le même humour et la même passion !  
N'attendez plus, plongez vite dans la suite d'une des rubriques préférées du premier numéro.*

## GRAND 2 : LA PRATIQUE

### **C'est bien joli, tout ça, mais maintenant, à la piscine, comment on fait ?**

Comment mettre en pratique cette théorie et nager plus "joli", ou avoir une meilleure propulsion, grâce à une plus grande amplitude ?

N'oublions surtout pas que l'objectif est de nager PLUS VITE. L'écueil de la recherche de l'amplitude peut être d'oublier cet objectif. Développer son amplitude n'est qu'un moyen, un travail, voire une hypothèse !

Le but n'est pas de nager un ou deux coups de bras de moins que les autres, d'être le plus "joli", mais aussi le dernier ! L'objectif et j'insiste, quitte à donner dans la redondance, est la performance chronométrique. Le travail en amplitude permettrait d'améliorer la propulsion et serait donc un MOYEN d'atteindre cet objectif, non une fin. Fallait que j'insiste. Tout d'un coup, j'ai ressenti un doute. Et Dieu sait que j'en ai, des doutes...

Là, nous, enfin, je (c'est vrai ça, je suis tout seul, pourquoi je dis "nous" en parlant de môaaaaa ?), vais vous faire part de mes croyances profondes, issues de discussions avec des entraîneurs, mais aussi de ma propre expérience dans l'eau.

D'abord, l'entraînement "en amplitude" (il faut bien lui donner un nom), est dur, très dur. Ingrat et éprouvant, tant physiquement que psychologiquement.  
Vous êtes encore là ?

### **C'est quoi une série en amplitude ?**

Cela peut être toutes les séries imaginables du monde, mais nagées différemment.

De façon plus empirique (moi, j'aime bien l'empirique), le nageur, même tout seul dans son maillot, peut adopter un simple coefficient pour définir l'objectif équivalent de sa série.

#### Exemple : 10x100m repos 20" (travail aérobique)

Un nageur "lambda", capable de nager 1'16" toutes les 1'35" et qui ne se soucie pas de sa façon de nager, peut effectuer, disons, 38 coups de bras par 50m. Nous sommes en grand bain.

Avec la fatigue et pour respecter la consigne chronométrique, à la fin de la série, son nombre de coups de bras aura naturellement tendance à augmenter, passant de 38 à peut être 40 mouvements, voire plus. Et ça, ce ne serait pas bon du tout.

Ce même nageur, s'il décidait de s'entraîner "en amplitude" essaierait de nager en 1'20", départ 1'40" ou même 1'45"(car c'est beaucoup plus dur) mais avec 36 coups de bras. Et ce, toute la série.

Dans les derniers 100 mètres, avec la fatigue, sa consigne ne serait pas de continuer à nager 1'20" QUEL QUE SOIT SON NOMBRE DE COUPS DE BRAS, mais de conserver ce nombre, QUITTE A NAGER MOINS VITE. Cet objectif peut être calculé de façon scientifique et beaucoup plus sérieuse par son entraîneur, équipé de son chrono/fréquence-mètre et d'une calculette.

Le coef  $x$  est égal au temps  $t$  (en") divisé par 2, additionné du nombre de cycles  $c$ , par 50m.

$$\text{Soit : } x = (t/2) + c$$

Ou d'une autre façon  $x$  est égal au temps  $t$  additionné du nombre de coups de bras, ou mouvements  $m$ , le tout divisé par 2.

$$\text{Soit : } x = (t + m) / 2$$

Un cycle égale deux coups de bras ou mouvements, en nages alternées ET simultanées (sauf qu'en brasse et en papillon, les 2 coups de bras sont réalisés en même temps !)  $c = 2m$ .

1'16" au 100m = 38" au 50.  
38" + 38 coups de bras = 76.  
divisé par 2 cela donne un coef de 38.

Ou, calculé avec l'autre méthode :  
 $(38/2) + 19 = 38$   
Ouf, je trouve pareil !

Vous êtes toujours là ?

Pour cette série et ce coefficient, de multiples combinaisons sont possibles. Dans un premier temps, en essayant de nager avec un ou deux coups de bras en moins, le même coef lui indiquera la vitesse à nager.

Soit pour 36 coups bras, 40" au 50,  
donc 1'20" au 100m.

(38"+ 38 = 39"+ 37 ou 40"+ 36).

Je le rappelle, ce coef n'a qu'un intérêt, c'est une base de travail, un repère pour objectiver un travail, un progrès.

Avec le temps (va, tout s'en va... : Léo Ferré), l'objectif sera d'améliorer ce coefficient, donc la propulsion, A PRIORI en travaillant et privilégiant le gain sur l'amplitude. C'est-à-dire : nager plus grand plutôt que plus vite.

Et c'est là que ça devient dur. A comprendre et accepter dans un sport chronométrique, mais surtout à réaliser dans l'eau !



Certains de nos grands entraîneurs en France ont quelque peu "tempéré" le concept, modulant les consignes selon la série et l'impact physiologique... Bon, mais ce n'est pas notre sujet ici, c'est déjà assez compliqué.

Rassurez-vous (et moi si vous y parvenez). Je m'entraîne ainsi depuis des années, presque toujours seul, et je me pose encore sans cesse mille questions. J'en aborderai quelques-unes dans la FAQ. Vous vous rappelez ? C'est dans le Grand 3.

Un même nageur, deux façons très différentes de réaliser une même série... Le principe serait adaptable pour toute forme de travail, quel que soit le but physiologique.

3x1500, 4x50 repos 10" "cassé", peut être même des 15 m, etc., etc.

Bon, même si vous n'êtes pas encore partis faire la sieste, je ne citerai pas d'autres exemples, j'espère que vous avez compris les grandes lignes. D'autant plus que les entraîneurs, adeptes du principe, ne sont pas tous d'accord sur leur application pratique ! Ce petit article n'a nullement vocation d'être plus technique, encore

une fois, le séminaire de formation "l'entraînement du haut niveau", c'est la porte à côté.

Voilà, en très très résumé, ce qu'est pour moi, l'entraînement en amplitude.

### Et en pratique ?

Appliquer ce principe TOUT LE TEMPS dans l'eau est très exigeant. Même frustrant. On est en contrôle permanent, sans cesse à compter et se corriger. On nage moins vite et on est plus fatigué. C'est une réelle reprogrammation neuromusculaire.

Nager ou s'efforcer de nager en amplitude fait TOUT travailler, de façon différente et plus difficile. Les jambes, bien sûr, le gainage, la souplesse, la force, la coordination, la glisse, la concentration et la technique sont indispensables pour progresser sur ce concept. Cela me semble un programme bien plus intéressant qu'un entraînement basé uniquement sur la

physiologie.

Pour les anciens nageurs, c'est un réapprentissage de notre sport. Les progrès sont loin d'être immédiats, la notion de répétition est primordiale. C'est par la répétition quasi inlassable que les micro-changements s'opéreront, ce, peut-être, même inconsciemment ! A force de répétitions, le corps finit par s'adapter.

La monotonie peut guetter, tapie dans les ténèbres, prête à frapper... et provoquer le découragement !

N'oublions pas le pourquoi, la raison d'être de tous nos efforts, le but de tout ça : la compétition et l'amélioration des performances.

Comment, en compétition, un nageur "en fréquence", peut-il accélérer ?

Accélérer par rapport à ses séries à l'entraînement, bien sûr (le titre de champion Olympique ne se décerne pas à l'entraînement !), ou accélérer en fin de course, si besoin ?

Son entraînement, basé sur le chrono et la méthode qu'il emploie pour remplir son contrat chronométrique, vont inconsciemment impliquer l'adaptation d'une technique plus économique mais moins propulsive : pour nager vite ses séries, il va tourner ses bras vite. Un nageur "en amplitude", ne cherchant pas à nager vite, mais "grand", restera concentré sur sa technique tout au long de ses séries.

L'application en compétition et l'hypothèse sur laquelle repose notre concept, est que le jour "J", pour nager plus vite, le premier ne peut pas augmenter son amplitude en conservant sa fréquence. Il ne peut, non plus, augmenter sa fréquence au risque de passer à travers (de porc).

Le second, qui travaille en amplitude tous les jours, peut, lui, conserver son amplitude en AUGMENTANT SA FREQUENCE, DONC SA VITESSE.

Eric Eminente