

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

Vous avez adoré les deux premières parties du « Nager Joli » ? Voici la fin de cette rubrique fil rouge que nous propose Eric Eminente. Avec son regard pointu, son humour habituel et sa plume délicate, il nous livre ses dernières réflexions sur une théorie de l'entraînement, d'autant plus intéressante que nombreux sont les Maîtres qui s'entraînent seuls et/ou se posent des questions.

GRAND 3 - LA FAQ ou « La chasse aux Bulles » : Réflexions.

Les réflexions qui suivent n'engagent que moi. Tout, ou presque, a été écrit sur notre sport. Pourquoi le répéter ? Je préfère secouer le cocotier et avancer, avec un poil de risque, certaines idées.

La natation "jeunes" a beaucoup progressé ces vingt dernières années. La natation Maîtres encore plus. Si les jeunes aujourd'hui s'entraînent mieux, les moins jeunes (oui, nous !) s'entraînent surtout beaucoup plus. Il y a 20 ans, peu de nageurs de 40 ans et plus s'entraînaient quotidiennement.

Pourquoi donc se compliquer la vie à essayer de nager "joli" ou "plus grand" ?

C'est dur, on est concentré sur chaque mouvement, on compte sans cesse ses coups de bras, on va moins vite, les copains sont devant...

D'autant plus qu'à mon humble avis, il faut au moins une année de travail assidu en respectant le concept, chaque coup de bras, chaque longueur, chaque entraînement... avant d'en retirer un bénéfice en compétition.

La chasse aux bulles ne convient pas à tous, mais bigre, que c'est intéressant d'essayer ! Encore plus lorsque, quelle qu'en soit la raison, on nage tout seul. (après "Nager Joli", un 'tit articlounet "Nager Seul" serait de circonstance...). Mais... euh... bon.

Donc, pourquoi diantre se compliquer la vie ?

Vous avez le sentiment de plafonner ?

Vous nagez seul ? (non, n'insistez pas...)

Vous êtes curieux ?

Vous aimez l'eau ? Nager ?

Vous êtes heureux quand "vous sentez l'eau", vos appuis ? Etc.

Les raisons d'essayer, ou non, sont infinies et vous sont propres. Les jeunes aujourd'hui s'entraînent ainsi. Regardez les dernières finales des grands rendez-vous internationaux. Même au 400 NL, il n'y a plus un seul nageur avec un battement deux temps et une fréquence effrénée.

De mon temps (!), on avait tendance à diviser les nageurs en deux catégories : les nageurs de jambes et les nageurs de bras, ou encore les nageurs "poissons" et les "athlètes". Est-ce réducteur d'avancer que les premiers privilégiaient l'amplitude et les seconds la fréquence ?

Un nageur "de bras", ou en fréquence, aurait lui aussi des bénéfices à travailler sur l'amplitude même si, en compétition, il conserve sa nage naturelle.

Personnellement, je pense qu'il est peu utile de nager avec un pull-buoy à l'entraînement. Et ce, encore plus pour un nageur de bras. Je risque d'en heurter quelques -uns en m'aventurant ainsi, mais soyez honnêtes : quel est l'exercice que vous pouvez toujours réaliser même à bout de forces et en fin d'entraînement ?

Une série de jambes ? De 4N ? De sprints ? Un chrono "cassé" ? Non, le seul type de série qu'on peut encore réaliser quand on n'a plus d'énergie, c'est une série en bras. Mais là, encore plus qu'en nage complète, si on nage une série de bras, elle ne doit surtout pas être effectuée en relâchant sa technique ; la recherche du bon geste, "la chasse aux bulles" doit être encore plus exigeante. Nous avons tous connus des grands bûcherons super costauds ou des petits bouchons qui flottent toutes seules... faire des prouesses en bras... et qui ne nageaient guère mieux en compétition sans matériel. Et je ne dis pas ça parce que j'ai toujours été une crêpe en pull !

Si je ne devais retirer qu'une série de l'entraînement intégré ou en amplitude, ce serait la nage avec pull-buoy. Mais quitte à faire des longueurs ainsi équipé, il me semble plus qu'intéressant et amusant de customiser votre matériel. Découpez donc votre pull au max (pour moins flotter), faites des trous dans vos paddles (pour sentir l'eau), ne gardez que l'élastique du majeur (pour obliger à conserver vos appuis), et mettez un élastique aux chevilles (pour rester gainé). Ainsi harnaché, nagez le mieux possible, joli et grand, comptez vos mouvements (mais maintenant, vous le faites tout le temps, non) et privilégiez le travail aérobie et/ou hypoxie. Nager des sprints ou des séries très dures en bras est je pense un des plus sûrs moyens de se blesser.

Oui, je sais, un article sur les blessures et leur prévention en natation serait assez intéressant...

Non, j'ai dit non, stop !

Autant je pense sincèrement que les séries en bras sont loin d'être essentielles, autant je trouve le travail en jambes très important. Malheureusement, la position du corps en jambes avec une planche impose une contrainte énorme au niveau de la charnière cervico-dorsale, source de douleurs et de blessures (non, non et non...). Nous nous adressons ici aux nageurs Maîtres... et les plus âgés d'entre nous me comprendront sans peine, je pense : après les jambes avec une planche, nous, les plus vieux, on se sent tout raide de partout (rassurez-moi, vous aussi, hein ?). Pourquoi ne pas travailler les jambes à travers les éducatifs ? Ou sur le dos ? Ou en soufflant dans l'eau quand on est avec une planche ?

Maintenant, si vous êtes C1 ou C2...

Les exercices avec palmes et/ou plaquettes sont très intéressants, en nage complète mais surtout en éducatifs.

La performance doit être réalisée le jour de la compétition, pas à l'entraînement. A l'entraînement on travaille, espérant et priant que le jour J de la compétition, ce sera plus facile et que le travail réalisé assidûment paiera. Et ce encore plus lorsque l'on a fait le choix de s'entraîner "joli".

Il est normal qu'à niveau et qualités proches, un nageur de plus grande taille et envergure, ait plus de facilités à faire moins de coups de bras qu'un nageur plus petit.

Faites-vous plaisir : recherchez sur YouTube (encore), le [200 NL de Barcelone](#), pour voir ou revoir deux grands nageurs (Yevgeny Sadovy et Anders Holmertz) se tirer la bourre... Comptez leur coups de bras : merveilleuse illustration sur la faculté d'un nageur qui nage en amplitude de pouvoir accélérer (et de gagner). C'est-y pas une bonne raison d'avoir envie de nager "joli" ?

Quelques semaines avant ces jeux, Sadovy aurait nagé (au meeting du Canet je crois) un 400 NL dans un temps exécrable pour lui, avec une consigne d'amplitude énorme. Comme à l'entraînement, comme test. Si l'un d'entre vous qui lit ces lignes connaît cette consigne et comment il avait nagé, merci de me le communiquer.

Et pendant que vous êtes à chercher sur YouTube, essayez de retrouver les finales des 200 et 400 m en athlétisme aux JO de 96. Deux grands champions (notre [Marie-Jo](#) nationale et [Michael Johnson](#)) ont gagné ces deux courses de manières très différentes. Voici encore une belle illustration du rapport amplitude/fréquence. Deux façons bien différentes de courir et rentrer dans l'histoire, l'une avec une belle foulée, l'autre avec une grande fréquence.

Mais il s'agit d'athlétisme et non de natation : les athlètes coureurs n'ont pas à gérer nos bulles...

Le travail en amplitude suppose un relâchement musculaire et une contrainte moindre au niveau d'un conflit agonistes /antagonistes et pourrait diminuer les risques de blessures.

(Non, non non et non...)

Comment le transfert du travail sur l'amplitude effectué à l'entraînement peut-il s'opérer lors de la performance en compétition ? Moins intéressant, mais beaucoup plus embêtant, pourquoi parfois ne s'opère-t-il pas ?

A l'approche de la compétition, doit-on se rapprocher à tout prix de son objectif chronométrique dans les sollicitations ?

J'ai longtemps pensé que oui. Maintenant, je pense plutôt que ces chronos "cassés" (par exemple 4x50 repos 10 ou 15") doivent être nagés en privilégiant l'objectif d'amplitude plutôt que l'objectif chronométrique.

Par exemple, votre objectif pour la compétition est de nager 2'20" (donc 35" de moyenne au 50) au 200 m

avec 40 coups de bras par 50. Au lieu de nager 32" ou 33" avec une technique non maîtrisée (43 ou 44 coups de bras), il me semble plus judicieux de donner la priorité à la consigne d'amplitude, soit 40 coups de bras, quitte à ne nager qu'en 35" : avec le repos, la fraîcheur et le maillet qui aide, la performance sera au rendez-vous.

Oui, je sais, ce 200 en compétition serait idéalement nagé en 33" (grâce au start) et +/- 3x36" derrière. Mais, on l'a déjà dit, c'est assez compliqué comme ça, on simplifie ! Et pis c'est tout.

Les plus grands maîtres d'arts martiaux étaient les maîtres de Tai Chi Chuan. C'est un art martial qui se pratique au ralenti (un peu comme vous à l'entraînement maintenant !). Lors d'un combat (notre compétition), leurs mouvements travaillés et re-travaillés lentement leur permettaient d'être très efficaces... et rapides.

Les croyances sont faites pour être bousculées. En cyclisme, on pensait qu'il fallait emmener un énorme braquet pour être le meilleur. Lance Armstrong est arrivé, il a tout gagné, probablement en prenant les mêmes vitamines que les autres, non pas avec un plus grand développement de roue, mais avec une plus grande fréquence.

A vouloir nager trop grand, à un moment, comme quand on tourne les bras trop vite, on peut "décrocher" (temps d'arrêt, rattrapé excessif, nage moins fluide...).

Normalement, l'entraîneur est là pour rectifier le tir. Mais si le nageur est seul ?

Revenir aux sensations, encore et toujours les sensations. Et utiliser notre coefficient "empirique" qui tient compte de l'amplitude ET de la vitesse. En soi, parvenir à nager un 50 m en 20 coups de bras ne présente aucun intérêt s'il est réalisé en 2'.

L'amplitude maximum "acceptable", pourrait être en rapport avec l'envergure du nageur.

Théoriquement, comme sur le fameux dessin des proportions humaines idéales de Léonard de Vinci, nous avons une envergure proche de notre taille. Les nageurs avec leurs larges épaules un peu plus.

A taille et performance égales, le nageur le plus souple, celui qui a les meilleures jambes, aura plus de facilités à nager "grand".

Comment "convertir" le nombre de coups de bras entre petit et grand bain ?

Admettons, (toujours par simplicité) une coulée de 5 m, 20 m de nage donc sur 25 et 45 sur 50. Prenant en considération la difficulté du grand bain, l'avantage de la coulée et surtout, en arrondissant, je vous propose ce qui suit (mais rien ne vous empêche de sortir votre calculatrice Texas Instruments qui date de votre bac !).

C'est, encore une fois, théorique et très empirique, ça tombe pas juste du tout du tout !

10 coups de bras en petit bassin pourraient nous donner 24/25 en grand.

11 = 26/27,

12 = 28/29,

13 = 30/31,

14 = 32/33,

15 = 34/35, etc.

Oui, je sais, ma Texas Instruments qui date de mon bac et qu'a plus de piles, me donne, à moi aussi, d'autres chiffres ! Soyons fous, arrondissons !

Ne risque-t-on pas, à nager "en amplitude" de se brider et d'être incapable de changer d'allure ou de sprinter ? Les sprints de 15 m doivent-ils être nagés en se "déroutillant", quitte à faire beaucoup de bulles ? Ou doit-on faire AUSSI les sprints en amplitude ?

Un pur sprinter qui ne nage que le 50 m a-t-il lui aussi à gagner en s'entraînant en amplitude ? A priori, pour moi, non. Il ne me semble pas non plus nécessaire pour lui de nager des km et des km. En revanche, pour ce sprinter, le travail à sec, la gym et la musculation me semblent plus qu'intéressants.

Chez les Maîtres, quels sont les nageurs qui nagent vite en compétition toute l'année ? Et ceux qui ne sont performants qu'aux grands rendez-vous ? Est-ce dû à des raisons psychologiques, physiologiques ou à un choix dans l'entraînement ?

Plus le nageur est âgé et/ou plus il s'entraîne, plus il a besoin de repos avant les grandes compétitions.

Idem pour un nageur ayant une importante masse musculaire ou un homme par rapport à une femme (oui, je vous vois sourire, il y a des exceptions !).

Idem aussi pour un nageur qui s'entraîne en amplitude par rapport à un autre qui s'entraîne de façon "classique". Ce deuxième pourrait aussi être plus proche de son meilleur niveau à chaque compétition, toute l'année.

Comment rester fort dans sa tête quand on a perdu ses repères ?

Dans les sollicitations (les chronos "cassés") les nageurs en amplitude sont-ils tous plus loin de leurs chronos réalisés en compétition que les nageurs "en fréquence" ?

Doit-on faire de la musculation, de la PPG, du footing, des assouplissements, de la sophrologie, etc. ?

Les jeunes le font !

Donc, si les "vieux" ont le temps ET l'énergie, pourquoi pas, bien sûr ! Mais bon, pour moi, rien ne remplace la pratique dans l'eau. Après tout, ce n'est qu'une question d'investissement personnel, en temps et en énergie. Jusqu'où veut-on (et peut-on) aller ?

Que se passe-t-il réellement dans l'organisme lors de l'entraînement en amplitude ?

Comment le corps trouve-t-il les adaptations nécessaires pour progresser dans un environnement (non, pas hostile !), un élément, qui n'est manifestement pas le nôtre ?

La souplesse et le relâchement sont des éléments importants et nécessaires à l'amélioration de la propulsion, tout comme la technique et la diminution de la résistance à l'avancement. Peut-être plus que force et puissance.

Popov a beaucoup travaillé sur la résistance à l'avancement, se faisant filmer sous l'eau avec tout plein de capteurs sur le corps.

Les anciens bateaux à roues dépensaient une énergie considérable pour une vitesse dérisoire, difficile de faire pire en termes de propulsion ! Et pour cause, les battoirs tournaient vite, brassaient la même eau, s'appuyant donc sur des bulles d'air. On a inventé l'hélice, beaucoup plus efficace, car elle s'appuie à chaque rotation sur une eau "neuve", dépourvue de bulles. Mais nous, on n'est pas des machines... Un corps de nageur est vivant. Une carène de bateau, non. Le corps peut se "déformer" dans l'eau...

Le coefficient "empirique" n'a de valeur que rapporté à une distance, que ce soit en course ou à l'entraînement sur une série type.

Un coeff. de 30 sur UN 50, c'est très bien. Nager 30" en 30 coups de bras ou 35" en 25, ou 25" en 35, etc., c'est déjà pas mal du tout.

Le même coeff. sur un 100 m, c'est autre chose : 1'00" avec 30 coups de bras par 50, 1'10" avec 25 (ou 50" avec 35 coups de bras par longueur !), c'est beaucoup mieux.

Continuez ainsi jusqu'au 400... voire au 1500.

Sun Yang a nagé sur 1500 avec 27 coups de bras en 29" de moyenne. Soit, un coeff. de 28... Même avec de très très bonnes vitamines, c'est remarquable. Cela ne s'est pas fait tout seul.

Une petite anecdote dont je ne suis pas peu fier : toujours sur YouTube, un fan avait mis en ligne un clip regroupant tous les passages aquatiques de Sun Yang (de mémoire : [Sun Yang underwater technique](#)), après son record du monde sur 1500 NL en 2011. Le hasard (?) a voulu que je sois le premier (!) internaute au monde à le visionner... Tout au plus peut-on voir quelques rarissimes bulles lors de ses reprises de nage...



Etc. Mais il faut bien que je m'arrête.

A un moment de ma vie, j'ai eu envie de partager cette passion et d'entraîner. Certains nageurs ont carrément refusé d'essayer ce que je leur proposais. Simplement, "ça les emm...". Ils voulaient nager vite, A L'ENTRAINEMENT.

Sans référence, tout juste débarqué dans ce métier avec mes convictions, je me suis pris une sacrée baffa.

Des questions et des doutes, j'en ai encore, bien trop...

Voilà. Je suis ouvert à vos questions (pas trop !). J'espère vous avoir un peu intéressé.

Et surtout, surtout, pas ennuyé.

Eric Eminente (BBN)