

Paroles de Coachs

Objets connectés

PAR CAROLINE GUYADER

LES COACHS VONT-ILS SURFER SUR LA VAGUE DU NUMÉRIQUE ?

Il pointait le bout du nez depuis quelques années, le tsunami numérique déferle aujourd'hui partout autour de nous, et le sport n'est pas épargné. Certaines disciplines ont anticipé et déjà parfaitement intégré les nouvelles technologies dans leurs pratiques que ce soit pour leurs sportifs de haut niveau ou leurs sportifs amateurs. Il suffit de participer à une conférence parmi tant d'autres sur les façons dont la technologie peut améliorer la performance des sportifs pour se rendre compte que le rugby, le foot, le golf, l'athlétisme, le cyclisme, l'escrime, pour ne citer qu'eux, utilisent et développent le numérique tant pour l'amélioration de leurs performances et de leurs techniques que pour la personnalisation des entraînements ou la prévention des blessures. Dans cette dynamique, le Musée National du Sport à Nice vient même d'inaugurer⁽¹⁾ le 23 octobre dernier **une exposition sur le sport 2.0**.

La natation, du fait du milieu aquatique dans lequel elle évolue, n'est pas le sport le plus attractif ni le plus favorable pour les développeurs de projets technologiques. Elle part donc avec un handicap certain. Vous croyez ? Certains entrepreneurs y voient surtout un défi encore plus audacieux et ce n'est pas l'équipe de SwimBoT qui contredira.

Quant aux nageurs Maîtres eux-mêmes, les croyez-vous trop vieux, trop déconnectés, trop mous pour s'y intéresser ? Ne vous êtes-vous jamais entraînés dans le public sans côtoyer un nageur avec ses écouteurs sur les oreilles (rythmant sa nage sur la musique comme le ferait un coureur à pied), ou un nageur en train d'enchaîner ses séries avec sa montre connectée lui donnant ses temps, ses départs, sa fréquence cardiaque ou sa série suivante préprogrammée ? N'avez-vous jamais croisé au bord d'un lac un nageur

d'eau libre sortir de l'eau et regarder sur son portable le parcours qu'il venait d'effectuer grâce à sa montre GPS ? N'avez-vous jamais observé le nombre de nageurs pendant les compétitions en train de filmer un camarade de club pour qu'il jette un coup d'œil sur son départ, son virage, sa nage ou son arrivée dès la fin de sa course, à chaud et avec ses sensations encore intactes ? Le numérique et les objets connectés⁽²⁾ sont déjà arrivés dans les bassins... et contrairement aux apparences, les nageurs Maîtres s'en sont très bien emparé pour différentes raisons⁽³⁾; du fait qu'ils s'entraînent souvent seuls, qu'ils cherchent à progresser, que le numérique est peut-être déjà présent dans leur milieu professionnel, qu'ils ont aussi les moyens, ils s'équipent plus facilement de ces nouvelles technologies. C'est une réalité.

Et leurs coachs dans tout ça ? De quel œil voient-ils ce phénomène ? Sont-ils méfiants ou enthousiastes ? Ont-ils peur de voir leur statut disparaître ou y voient-ils un très bon outil pour faciliter leur coaching vis-à-vis d'un groupe très hétérogène ? D'ailleurs, quel va être le nouveau rôle de l'entraîneur ? Quelle sera l'incidence sur le pan technique de son coaching ? Et sur le pan éducatif ? Les coachs ne devront-ils pas veiller à ce que le nageur ne devienne pas qu'une banque de données mais qu'il reste bien au centre de la performance tout en gardant plaisir à pratiquer ? Ne devront-ils pas veiller à ce que le numérique ne devienne pas une menace pour les valeurs premières du sport ? Qui du coach ou du nageur, accompagnera l'autre dans l'utilisation innovante et raisonnée des objets connectés ?

Tellement d'interrogations encore sur cette vague du numérique. Trois coachs Maîtres ont accepté de relever ce défi difficile de nous donner leur vision sur le sujet.

⁽¹⁾ **Exposition sur le sport 2.0**, au musée du sport, à Nice du 23 octobre 2015 au 28 février 2016

⁽²⁾ **Liste de 10 objets connectés en natation**

⁽³⁾ **10 raisons de devenir un sportif connecté**, par Julien Pruvost dans L'Équipe IloSport



PAR ALEXANDRE PAPAPOULOS (PC VALENCIENNES-ANZIN)

Les avancées technologiques en natation, que ce soit dans le matériel aquatique du nageur à destinée technique ou musculaire, ou les différentes aides électroniques de l'entraîneur, ont été nombreuses et à succès bien différents aussi, certaines n'ayant fait que des apparitions éphémères.

Je ne peux pas m'étendre sur le sujet puisque, à titre personnel, je n'en utilise quasiment aucune. Du moins, aucune aide électronique (à part le chrono bien sûr) comme les caméras ou compteur de distance. Si je n'en utilise pas, c'est uniquement pour les 3 raisons suivantes :

- Il faut acheter et posséder le matériel, et cela a un coût qui doit être rentable et rentabilisé ;
- J'estime qu'il y a beaucoup de travail, d'exercices et de corrections qui peuvent être apportées sans avoir besoin de ce matériel ;

- Bien que la natation Masters ait énormément progressé et qu'elle comporte des nageurs de haut niveau, ces apports technologiques sont pour moi principalement un « plus » lorsque les progrès avec le matériel classique deviennent insuffisants ou de l'ordre du détail.

Quoi qu'il en soit, ce n'est en aucun cas parce que ce serait inutile. Ils ont leur apport positif et apportent des avantages à tout le monde, j'y viendrai peut-être avec le temps, mais actuellement, je n'en ressens pas un besoin suffisant et réellement nécessaire quant au niveau et aux progrès réalisables sans cela.



PAR LINDA OUNAS (CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)

Je ne pense pas que les nouveaux outils connectés et technologiques marquent la fin de l'entraînement. Bien au contraire, s'ils sont bien utilisés, c'est une technologie utile à l'amélioration des performances techniques et chronométriques de tous les nageurs, même les Maîtres.

Lors des entraînements et des stages, j'utilise souvent la fonction vidéo de mon appareil photo subaquatique. J'utilise la vidéo sous-marine et terrestre afin de montrer aux nageurs les défauts qu'ils ne sont pas en

mesure de corriger par de simples explications orales. Les vidéos sous-marines sont très intéressantes pour les Maîtres de tous niveaux.

Je n'ai pas encore pu utiliser de montre connectée car elles sont un peu onéreuses.

Je pense que les nouvelles technologies permettent aux nageurs de progresser, mais il ne faut pas être « esclave » de ces outils, et il faut savoir analyser les résultats obtenus lors des entraînements.



PAR OLIVIER FAYOLLE (BOULOGNE-BILLANCOURT NATATION)

De plus en plus, on se prête à penser que notre sport est devenu une discipline à sensations. Pour preuve, quand hier les nageurs alignaient les longueurs sans trop savoir pourquoi, aujourd'hui on aperçoit ces mêmes nageurs de haut niveau, discuter, analyser, décortiquer leur moindre geste pour arriver à la perfection. Pour cette raison, la technologie est indissociable de la performance, et que cette dernière soit chronométrique ou bien technique.

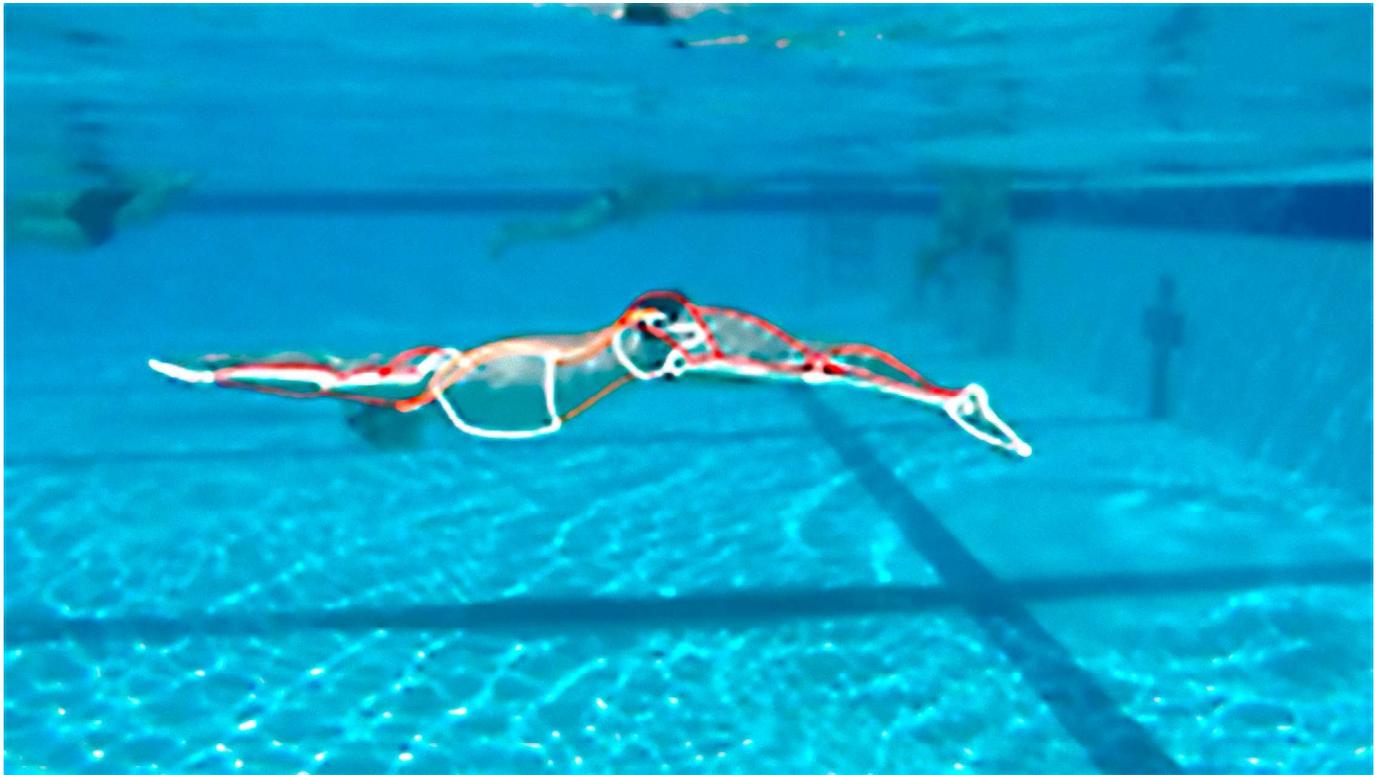
En effet, combien de fois j'ai pu entendre au cours de différentes consignes de nage, le nageur dire « j'avais l'impression que... je croyais que... », alors qu'il en était tout autre. La caméra en apportant la preuve, le nageur constate au réel que ce qu'il pensait accomplir ne correspondait pas à la réalité. C'est ainsi que l'outil visuel devient un allié indéfectible du coach. Il m'est arrivé lors d'un Championnat de France de filmer toutes les courses des nageurs et par la suite les analyser et

les transmettre à chacun d'eux sur dvd. Initiative très intéressante mais o combien énergivore. Le temps nous manque et l'arrivée sur le marché d'un produit instantané permettant notamment à l'entraînement les corrections techniques en appui avec les conseils du coach sera la bienvenue. Personnellement j'achète, car étant un peu geek dans l'âme, je suis intimement persuadé que les méthodes d'entraînements évoluant, on ne pourra pas se passer de produits connectés qui deviendront incontournables dans la vie de tous les jours y compris dans le milieu sportif, et ce, pour tous les niveaux.

ET LA VIDÉO ?

La vidéo est un très bon outil fréquemment utilisé par les coachs. Des séquences sur le nageur lui-même filmé avec son défaut ou des séquences sur un autre nageur réalisant le bon geste permettent de visualiser, prendre conscience et corriger plus facilement.

D'ailleurs, nous ne pouvons que vous recommander les vidéos techniques parfaitement expliquées de **Dopamine**, chaîne lancée par Wladimir Peltzer (dont vous avez découvert le talentueux coup de crayon dans notre n° 2 ou sur la couverture de *On manage comme on nage*)



Apprendre les ondulations – Dopamine #1

PROCHAIN ARTICLE POUR LES COACHS

Le prochain numéro sera consacré aux Interclubs régionaux. Pour cette occasion, le sujet soumis aux coachs portera sur l'esprit d'équipe en natation.

Si en tant que coach Maîtres, vous êtes intéressé pour apporter votre avis, contactez-nous avant le 4 décembre à contact@chronomaitres.fr .