

Comment mieux s'entraîner en natation

par Rodolphe Debureau

Article paru dans Triathlète magazine Numéro 189 - Janvier 2003
édité pour onlinetri.com

S'il y a bien une discipline où il est techniquement difficile de s'améliorer, c'est sans conteste la natation. Les habilités motrices spécifiques sont, pour la plupart d'entre nous, beaucoup plus dur à développer qu'en cyclisme ou en course à pied. Nous analyserons ce mois-ci les exigences de cette discipline à travers des exemples et des propositions d'exercices afin de mettre à profit les mois d'hiver pour enrichir votre bagage technique.



I - STRATEGIE D'UN TRIATHLETE DE HAUT NIVEAU

Frank Bignet, entraîneur du Pôle de Montpellier et triathlète de haut niveau, habitué des meilleurs temps natation sur les épreuves nationales et internationales nous explique sa stratégie de préparation en natation pour la période fongère, faisant suite à une coupure régénératrice de 3 semaines. Frank ne participe pas aux Interclubs de la FFN, ce qui lui laisse le temps pour une préparation réfléchi et progressive, afin de prévoir un premier pic de forme au mois d'Avril 2003.

Postulat de départ : " pour sortir sans risque, à l'heure actuelle, premier "pack" sur une coupe du Monde, il faut nager environ 16'30" ."

Remarque : le triathlète valant 17'00 - 18'00" pourra très bien sortir également dans ce paquet (tout dépendra des conditions et circonstances de course) mais avec plus d'incertitudes ; ce qui explique en partie les grandes variations suivant les courses de certains triathlètes (premier paquet ou relegué à 1'00).

" Quand j'avais 17 ans, je nageais 6 fois par semaine pour un volume hebdomadaire de 25km environ - mon record personnel sur 1500m était de 17'20" [soit 50" plus lent que maintenant] . Grace à la pratique du triathlon et à l'augmentation de mes capacités physiologiques, engendrées par la pratique de la cap et du vélo, j'ai pu nager plus vite tout en diminuant le kilométrage dans l'eau. De plus, psychologiquement, 15 minutes d'effort, ce n'est rien, une fois qu'on a goûté aux efforts de 2h00."

Durée du cycle : 8 semaines

De début novembre à fin décembre 2002.

Objectifs : retrouver des sensations et des appuis solides dans l'eau.

Augmenter la propulsion par cycle (sur des vitesses de nage élevées)

Stratégies : Frank nage en moyenne 4 fois la semaine, avec une 5^e séance facultative le samedi. De 12km par semaine en début de cycle pour finir à environ 20-22km.

Test initial : (pour situer le niveau de départ)

8x50m départ 1' progressif de 1 à 8 avec suivi du temps de nage, de la fréquence (cycle/mn) et de l'amplitude par cycle.

But : repérer le point d'inflexion où la propulsion diminue au profit d'une augmentation de la fréquence.

Détail du cycle et présentation des séances hebdomadaires :

	LUN	MAR	MER	VEN	SAM (opt)
--	-----	-----	-----	-----	-----------

Objectif séance	Allure 1 - long aérobie	Vitesse imposée par le test - coups de bras "critique"	Alternance travail en "bras" sur des cadences basses en allure1 et de vitesse gestuelle sur des fréquences élevées.	Idem mardi	Allure 2 basse
Volume totale série principale	2500m à 3000m	Environ 2000m	Environ 5000m (300à 400m pour les séries de vitesse et 4000m pour les séries en bras seules)		Environ 2000m
Temps au 100m	1'13"50 à 1'15"/100m	1'12" / 100m			
Coups de bras par 50m	36 à 37 CDB / 50m	35 CDB / 50m			
Exemple de séries	3x800m / 2x1000m / 6x500m / 400m+600m+800m+600m+400m	20x50m / 20x50m+10x100m / 20x100m	4 blocs de (800m en pull buoy paddls + 5x20m d: 1' en élastique seule)		
Remarques		D : 1'45" pour les 100m D : 55" pour les 50m			

Deux tests seront programmés début janvier pour faire le bilan du cycle foncier et fixer de nouvelles données de travail pour le cycle suivant.

Un test 2000m pour déterminer la vitesse au seuil anaérobie ainsi qu'un test 400m pour la vitesse à VMA.. Ils permettront de définir le profil du triathlète (Seuil Anaérobie = % VMA) et définiront ainsi les grandes orientations du cycle.

Analyse :

Premier point : ce qui est remarquable ici, c'est l'importance accordée à la distance par cycle (nombre de coups de bras par longueur), quelque soit le type de séries, afin de conserver un haut rendement dans l'eau, et nager "utile" sans passer par un kilométrage gigantesque.

20km par semaine, c'est peu, pour un athlète de ce calibre.

Deuxième point ; en dehors des séries de vitesse, Frank ne nage pas plus vite que la vitesse au seuil anaérobie (estimé à 1'10" au 100m) sur l'ensemble des séances.

Ce cycle s'inscrit parfaitement dans une logique de surcharge en jouant sur les 3 paramètres qui la constituent (intensité/volume et rapport travail/récupération).

Troisième point : Frank n'utilise pas d'éducatifs particuliers pour augmenter encore plus la qualité de sa nage. Son seul défaut serait peut être un retour aérien bras tendu, mais vu que cela n'influence pas négativement son trajet moteur, il n'y pas lieu de corriger ce point.

Quatrième point : seules les séries principales sont présentées dans ce tableau, le reste n'étant qu'habillage.

Cinquième point : récupération relativement longue, pour les séries du mardi, par rapport à la vitesse de nage ; tout ceci dans l'optique de bien récupérer musculairement.

II - POUR NAGER PLUS VITE

Pour nager plus vite, plusieurs stratégies s'offrent à vous.

Soit diminuer les résistances à l'avancement (énormes dans l'eau, et exponentielle avec la vitesse), soit augmenter l'efficacité ou la fréquence des actions motrices. (puissance développée = fréquence x amplitude). Il n'y a pas à proprement parler de technique type en crawl.

Chaque triathlète doit adopter une technique de nage en adéquation avec ses souplesses articulaires, ses limitations techniques, ses points forts, la longueur de ses segments, ...

Il faut construire la nage autour de ces éléments sans vouloir imiter tel ou tel nageur.

Un constat de terrain (ou de bassin ...)

Trop de nageurs moyens se focalisent à augmenter à tout prix la distance par cycle sur des vitesses de nage lente. Cela a plusieurs influences négatives sur leur nage :

- 1) ils nagent pour la plupart en rattrapé (mauvaise coordination bras/bras)
- 2) ils changent leur coordination bras/jambes au profit d'un battement plus coûteux énergétiquement
- 3) ils placent des temps morts dans leur nage
- 4) ils sont "bridés" quand il faut changer de rythme ou accélérer.

Pour avoir observé attentivement les 5 dernières équipes à Toulouse (Coupe de France des Clubs 2002), la fréquence moyenne des nageurs se situaient entre 40 et 44 cycles par minute.

Ce qui veut dire concrètement, qu'il ne faut pas chercher qu'à augmenter la distance par cycle.

Nager avec une certaine fréquence doit être un objectif également recherché au cours de vos entraînements.

III - LES EDUCATIFS

Les éducatifs doivent servir le nageur. Ce ne sont pas des exercices d'entraînement.

Le but est de trouver les éducatifs pertinents pour le nageur, pour corriger un défaut technique, sans en créer un autre.

Concrètement, est-ce vraiment utile de faire faire du rattrapé à un nageur nageant déjà sur une coordination bras/bras en rattrapé ?

Le but n'est pas de faire "catalogue" de tous les éducatifs au cours de la séance comme on le voit trop souvent.

Exemple : 20x50m pause = 10" (25m éducatifs et 25m souple)

Mieux vaut se limiter à un éducatif ou deux au cours de la séance pour fixer la concentration du nageur sur un point technique particulier.

Afin de l'intégrer efficacement, il faut une distance de travail suffisante sur cet éducatif (entre 300 et 500m semble être une distance raisonnable).

Constat de terrain

Une séance type comme on le voit fréquemment.

Echauffement varié à base de crawl - 4 nages - série en jambes,

Série technique : 10x50m sur des éducatifs précis

Série principale (physiologique) : 20x100m d : 1'40" (exemple)

Récupération active

Chaque nageur s'applique plus ou moins sur les distances courtes et nagées lentement sur la série technique puis délaisse totalement sa technique de nage lors des séries à dominante physiologiques.

On est alors en droit de se demander à quoi ont servi les éducatifs placés en préambule à la série ?

Le but étant d'intégrer les éléments techniques posant problèmes, sur toutes ses différentes allures, et pas seulement sur les séries nagées lentement.

Présentation de quelques éducatifs en crawl.

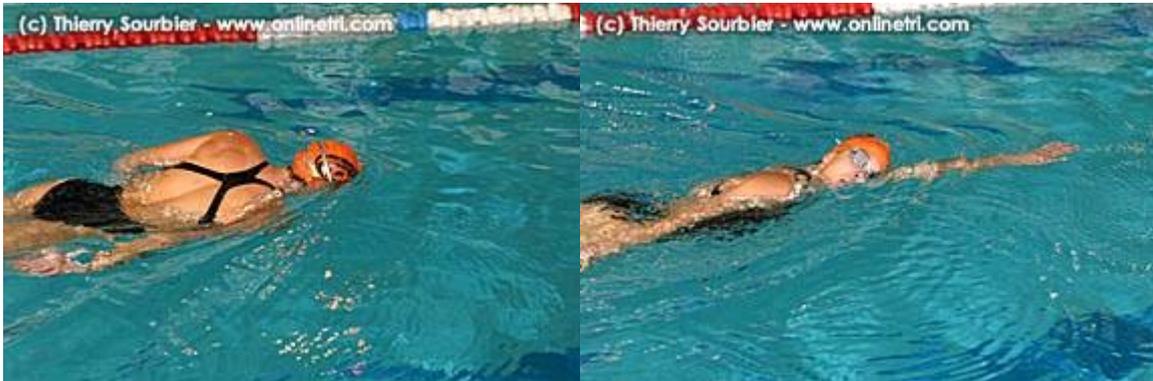


1) le crawl polo

Objectif : fixation de la tête, dégagement des épaules, et coudes au dessus des mains lors de la traction (travailler sur un mouvement assez court, en opposition et avec une fréquence de nage élevée)

2) le travail sur un bras

Un bras immobile le long du corps . Placer l'inspiration en dehors de la phase motrice coté bras immobile. Pour les nageurs débutants, utilisez des Zommers (palmes courtes pour favoriser la portance)



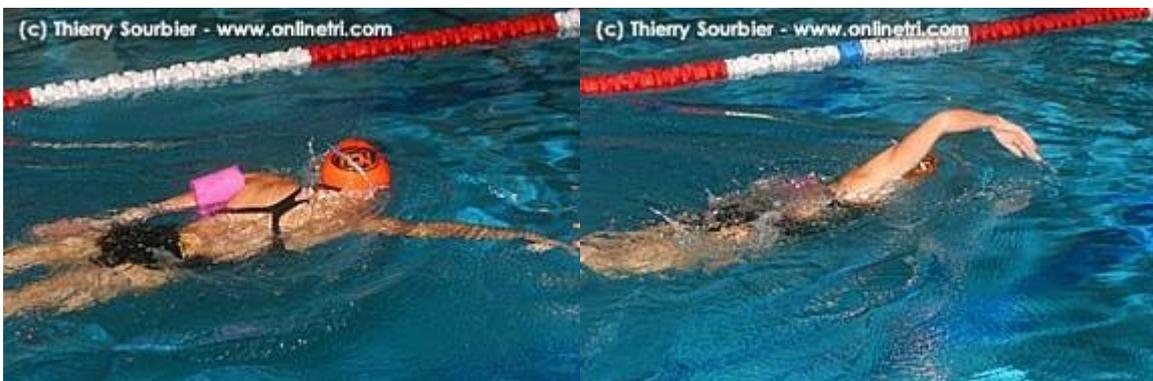
3) le travail avec un pull buoy dans chaque main

Bien dégager ses épaules, accélérer le trajet moteur et nager les bras tendus sur les trajets aériens et sous marins.



4) le travail avec un pull buoy sous l'aisselle

Pour sentir le roulis des épaules (les épaules ne sont jamais à plat en crawl)
Le pull buoy doit être immergé (dégagement de l'épaule) et hors de l'eau (traction) en alternance.



IV - LES ERREURS LES PLUS FREQUEMMENT COMMISES PAR LES TRIATHLETES

Comment repérer un triathlète dans une piscine ???

C'est le seul nageur qui arrive à faire 2900m en pull paddls sur une séance de 3000m !

1) une respiration mal placée dans le temps et dans l'espace
non illustré



2) le nageur qui croise à l'attaque ou lors des trajets sous marins

la main doit attaquer l'eau sur l'axe des épaules. Idem, lors des trajets sous marin, la main ne franchit jamais l'axe du corps.

3) la fuite du coude lors de la traction
non illustré

Le coude tombe lors de la traction sous marine, d'où inefficience du trajet moteur. Le coude doit être haut pour amener le maximum d'eau vers l'arrière.



4) le coude attaque l'eau avant la main

Dégager un peu plus les épaules pour que la main arrive avant le coude.

Faites-vous filmer sur une séance, afin d'avoir une représentation précise de votre nage. Cela vous permettra de voir les points à travailler en priorité. Soyez concentrés quand vous nagez plutôt que d'aligner les longueurs sans objectifs particuliers. Mettre rapidement en place des adaptations cardiovasculaires ou musculaires est assez facile; des schémas moteurs efficaces, beaucoup plus délicats.

Bon entraînement à tous

RD