

PRESERVER L'EFFICACITE PROPULSIVE DE LA NAGE

Un nageur consacre la plus grande partie de son temps à l'entraînement. Cependant, il existe des limites à l'amélioration de son endurance musculaire, car ses capacités physiologiques ne progressent considérablement qu'après trois ou cinq années d'entraînement rigoureux.

Un entraîneur qui ne considère que cet aspect, et sacrifie souvent le perfectionnement des mouvements au profit du conditionnement physique, conduit ses nageurs à l'échec. On obtient également une amélioration significative des performances en augmentant l'efficacité de son style. Il semble que cet aspect est parfois négligé par certains entraîneurs et nageurs qui entament l'épreuve de compétition en ne comptant que sur leur force physique et négligent le volet technique.

Apprendre à s'appliquer techniquement et à réaliser des gestes efficaces permet de réduire considérablement la dépense énergétique au profit d'une meilleure performance. L'analyse de l'évolution historique des performances a montré une diminution très significative du nombre des mouvements de bras pour parcourir une distance donnée. Cette constatation affirme qu'une augmentation de l'intensité répondant à des nécessités physiologiques ne devra jamais se faire au détriment de l'efficacité technique.

Il apparaît ainsi évident que le temps passé à l'entraînement à améliorer les qualités techniques du nageur doit être au moins aussi important sinon plus que temps passé à augmenter la force et l'endurance.

COMMENT OBTENIR LA MEILLEURE PROPULSION DANS LES DIFFERENTS MODES DE NAGE ?

Outre la connaissance descriptive détaillée de chaque spécialité, l'entraîneur de natation doit toujours avoir à l'esprit l'ensemble des points communs aux différents modes de nage qui permettent d'obtenir la meilleure propulsion par cycle de bras.

Une analyse des quatre techniques compétitives permet d'identifier les critères communs suivants du rendement technique:

- 1) Assurer un équilibre horizontal du corps dans l'eau afin d'offrir un minimum résistance à l'avancement,
- 2) Donner une grandeur maximale aux surfaces motrices afin d'agir sur la plus grande masse d'eau possible,
- 3) Chercher la meilleure orientation des surfaces motrices,
- 4) Déplacer les surfaces motrices avec le maximum d'amplitude,
- 5) Assurer une continuité dans la propulsion c'est à dire nager sans à coup,
- 6) Effectuer le retour des bras le plus près possible de l'axe de déplacement afin d'éviter les oscillations latérales du corps,
- 7) Avoir un mode respiratoire respectant les principes suivants :
 - A. Expiration longue, continue et complète.
 - B. Inspiration brève s'effectuant en dehors des actions motrices des bras

Ces sensations de l'eau et dans l'eau devront être rigoureusement recherchées par le nageur pour avoir une efficacité optimale quelle que soit l'intensité demandée dans les séries réalisées à l'entraînement.

(Source : Extrait de : " Contribution de la régularité d'allure dans l'optimisation de la performance en natation sportive " M.Fkeoui ; H.El haouat. INS.My.R 1996