

Guide du parfait nageur

Pour un entrainement individuel plaisant au sein d'une équipe!



Volet Maîtres

Mai 2012

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
1 Les entrainements.....	4
1.1 Parties de l'entrainement	4
1.2 Vitesse appropriée	4
1.3 Aide-mémoire : virages et touches au mur.....	4
2 La nage en corridor	4
2.1 Distance entre les nageurs	5
2.2 Départ pour une série	5
2.3 Temps suggéré entre les nageurs	5
2.4 Intervalles de temps	5
2.5 Séries avec repos	6
2.6 Sens du corridor	6
2.7 Où faire son virage	6
2.8 Où nager par rapport à la ligne noire	7
2.9 Dépassements	7
2.10 Arrivée au mur à la fin d'une séquence	7
2.11 Retards et reprise de série.....	7
3 L'équipement.....	8
3.1 Équipement commun	8
3.2 Équipement individuel	8

INTRODUCTION

Ce guide a été élaboré dans le but de faciliter la nage en corridor et de mettre des mots sur les « règles non écrites »!

Définitions :

nages en natation de compétition : En natation de compétition, les styles de nage utilisés en compétition et à l'entraînement sont : le papillon (pap), le dos crawlé (dos); la brasse et le crawl. Lorsqu'une épreuve comprend la mention « style libre » ou « libre », le nageur peut utiliser n'importe lequel de ces quatre styles de nage.

Q.N.I. (quatre-nages individuel) : Épreuve en natation de compétition au cours de laquelle un seul nageur couvre une distance donnée dans chacun des styles reconnus et dans l'ordre suivant : le papillon, le dos crawlé, la brasse et nécessairement le crawl.

Q.N.R. (quatre-nages relais) : Épreuve en natation de compétition au cours de laquelle quatre nageurs couvrent une distance donnée, chacun dans l'un des styles reconnus et dans l'ordre suivant : le dos crawlé, la brasse, le papillon, et nécessairement le crawl.

traction de bras : Mouvement des bras d'un nageur pour se propulser dans l'eau; s'il cherche à ne le faire que des bras, il utilise une bouée entre les jambes pour stabiliser le bas du corps. Exercice dit « *pull* » en anglais.

bouée : Pièce d'équipement qu'un nageur à l'entraînement place entre ses jambes pour se propulser dans l'eau à l'aide de ses bras seulement.

battement de jambes : Mouvement des jambes d'un nageur pour se propulser dans l'eau; s'il cherche à ne le faire que des jambes, il utilise, ou non, une planche de flottaison pour stabiliser le haut du corps. Exercice dit « *kick* » en anglais.

planche : Pièce d'équipement qu'un nageur à l'entraînement tient de ses deux bras tendus pour se propulser dans l'eau à l'aide de ses jambes seulement.

série, séquence, intervalle : des termes d'entraînement.

série : Suite de longueurs, dans une ou plusieurs nages, avec particularités relatives à la vitesse ou à l'exécution.

séquence : Chacun des éléments d'une série.

intervalle : - Période de temps prescrite pour l'exécution de chaque séquence d'une série.

- Temps que laisse un nageur entre lui et le nageur le précédant avant de quitter le mur pour entreprendre une série ou une séquence.

temps de repos : Énoncé, en minute(s) ou en secondes, du temps d'arrêt à s'accorder entre chacune des séquences d'une série.

Dans l'énoncé d'entraînement suivant :

10 X 100 Q.N.I.

- 1 X 100 - éducatifs
- 2 X 100 - avec bouée (bras seulement)
- 3 X 100 - moyenne, sur 3 min 30
- 4 X 100 - maximale, 30 sec repos

Le tout est une série composée de quatre séquences, les première et deuxième comportant des énoncés quant à l'exécution, et les troisième et quatrième, quant à la vitesse, la troisième précisant l'intervalle, et la quatrième, le temps de repos entre les séquences.

1 LES ENTRAÎNEMENTS

1.1 Parties de l'entraînement

- Échauffement
- Une ou plusieurs série(s) technique(s) / éducatifs
- Une ou plusieurs série(s) principale(s)
- Retour au calme

1.2 Vitesse appropriée

À chaque partie d'un entraînement correspond une vitesse de nage appropriée. L'échauffement, les séries comprenant des éducatifs ainsi que le retour au calme se font à un rythme beaucoup plus modéré que les séries principales. En respectant les vitesses appropriées, le nageur voit l'efficacité de son entraînement, augmentée, et l'ensemble de l'énergie dont il dispose, mieux répartie au cours de tout l'entraînement. C'est pendant les séries principales que c'est le temps de pousser au maximum!

1.3 Aide-mémoire : virages et touches au mur

Nage d'approche au mur :	crawl et dos	brasse et papillon
Type de virage :	virage culbute ou virage ouvert, au choix	virage ouvert
Touche au mur (pendant une épreuve) :	La touche au mur se fait avec les pieds dans un virage culbute, ou avec une main dans un virage ouvert. Au Q.N.I, la touche au mur entre le dos et la brasse doit nécessairement se faire de la main; le virage peut être culbute ou ouvert. Ce virage culbute est dit : « virage suicide ».	Les 2 mains doivent toucher le mur en même temps.
Arrivée au mur (à la fin d'une épreuve) :	Touche d'une main	Les 2 mains doivent toucher le mur en même temps.

Résumé des virages pour le Q.N.I. : pap-pap : ouvert; pap-dos : ouvert; dos-dos : culbute; dos-brasse : ouvert ou culbute; brasse-brasse : ouvert; brasse-crawl : ouvert; crawl-crawl : culbute. Le virage culbute peut toujours être remplacé par le virage ouvert.

Note : Les règlements complets se retrouvent sur le site Internet de Natation Canada.

<https://www.swimming.ca/Rglementsnatation>

2 LA NAGE EN CORRIDOR

Le plus possible, les nageurs sont regroupés dans les corridors selon la vitesse avec laquelle ils nagent ou la distance qu'ils sont en mesure de couvrir au cours d'un entraînement. Pour une série, l'ordre de départ des nageurs devrait se faire selon la vitesse habituelle des nageurs présents dans le style de nage visé, du plus rapide au plus lent.

Lorsque l'entraîneur laisse le style de nage au choix du nageur, les nageurs doivent se coordonner entre eux pour déterminer qui débutera la série en premier, les styles de nage les plus rapides devant partir devant (ex. : celui qui choisit la brasse devra partir derrière celui qui fera la série au crawl).

2.1 Distance entre les nageurs

Afin de respecter chaque nageur (soit d'éviter de toucher constamment les pieds du nageur précédent) et d'assurer une distance sécuritaire pour effectuer les virages, un écart doit être maintenu entre les nageurs tout au long d'une série. Si un nageur se rapproche trop d'un autre pendant une série, soit que l'ordre de départ des nageurs est à revoir, soit que le nageur s'étant rapproché ne nage pas à vitesse constante. Il ne faut pas non plus négliger l'effet d'aspiration, ou « *draftage* » : il est beaucoup plus facile de suivre quelqu'un directement dans sa vague que de casser la vague soi-même.

2.2 Départ pour une série

Au départ pour une série, le premier nageur à quitter le mur devrait partir lorsqu'une des aiguilles de couleur est à 0 seconde. Ainsi, les nageurs le suivant pourront calculer leur temps s'ils le désirent. Il sera également plus facile pour eux de respecter un intervalle régulier entre chaque nageur.

Une série ne doit commencer que lorsque tous les nageurs sont prêts à partir. Parfois, l'entraîneur peut choisir de faire débiter la série à tous les corridors en même temps! Si ce n'est pas le cas, le nageur qui a été déterminé comme étant le plus rapide pour cette série et devant donc partir en premier, propose une couleur d'aiguille pour le départ et demande aux autres nageurs du corridor s'ils ont bien compris la série et s'ils seront prêts à débiter la série à l'aiguille en question.

2.3 Temps suggéré entre les nageurs

Pour une série, les nageurs doivent espacer leur départ ainsi :

10 secondes entre chacun si le nombre de nageurs est de 3-4 ou moins ou s'il s'agit d'une série de courtes distances (par exemple, 25 m ou 50 m).

5 secondes entre chacun si le nombre de nageurs dans le corridor est de 4 ou plus ou s'il s'agit d'une série de plus longues distances (100 m ou plus) afin d'éviter que le premier partant ne rattrape le dernier.

Par exemple :

- Le premier nageur quitte le mur pour débiter la série lorsque l'aiguille bleue est en haut (à 0/60 secondes).
- Le 2^e nageur quitte lorsque l'aiguille bleue est à 10 secondes.
- Le 3^e nageur quitte lorsque l'aiguille bleue est à 20 secondes.

2.4 Intervalles de temps

L'entraîneur donne parfois des intervalles de temps. Dans ces occasions, il est particulièrement important que le premier partant démarre sa série lorsque l'aiguille choisie est tout en haut de l'horloge. Le temps laissé entre chaque nageur doit également être précis.

Par exemple : 8 x 50 m crawl sur un intervalle de 1 min 10 sec, 5 nageurs dans le corridor.

- Au 1^{er} 50 m :
 - 1^{er} nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est en haut (à 0 /60 sec)
 - 2^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 10 secondes.
 - 3^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 20 secondes.
 - 4^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 30 secondes.
 - 5^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 40 secondes.

- Au 2^e 50 m :
 - 1^{er} nageur : départ lorsque l'aiguille est à 10 sec (Le temps écoulé depuis le départ de la série est de 1 min 10 sec)
 - 2^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 20 secondes.
 - 3^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 30 secondes.
 - 4^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 40 secondes.
 - 5^e nageur : départ lorsque l'aiguille rouge est à 50 secondes.
- Ainsi de suite.

2.5 Séries avec repos

L'entraîneur peut parfois donner un temps de repos au lieu d'un intervalle. Par exemple : 20 secondes de repos entre chaque 50 m. Il serait bon que le premier partant du corridor attende que les 2-3 nageurs le suivant soient arrivés avant de repartir, même s'il doit ajuster son propre temps de repos. Ainsi, tous les nageurs d'un même couloir sont toujours rendus au même endroit dans une série.

2.6 Sens du corridor

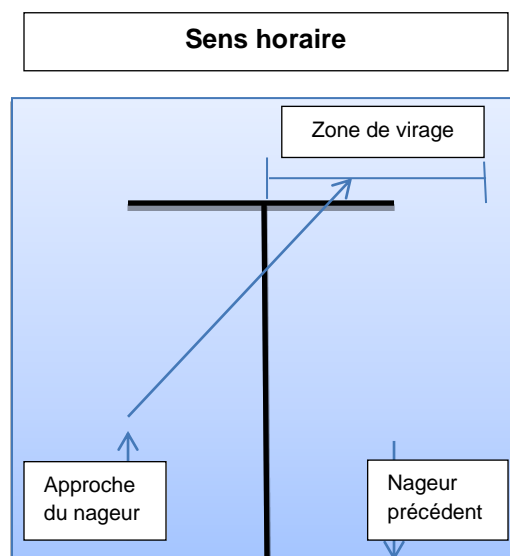
En général, pour éviter les accrochages de bras entre deux corridors, le sens de rotation alterne à chaque corridor.

Par exemple, à la piscine de l'école secondaire de l'Île :

- Corridors 1, 3 et 5 : sens horaire : Le nageur a toujours le câble à sa gauche et la ligne noire au fond de la piscine, à sa droite.
- Corridors 2, 4 et 6 : Sens antihoraire : le nageur a toujours le câble à sa droite et la ligne noire au fond de la piscine, à sa gauche.

2.7 Où faire son virage

Quelques mètres avant de faire son virage (dès que le nageur le précédant a été croisé), le nageur devrait dévier de sa trajectoire pour effectuer son virage le plus à droite possible, soit à droite du T (si on nage dans le sens horaire), ou le plus à gauche possible, soit à gauche du T (si on nage dans le sens antihoraire). Le T se trouve au bout de la ligne noire qui indique le centre du corridor. Le but de cette manœuvre est d'éviter d'entrer en collision avec le nageur le suivant. Si les nageurs sont trop rapprochés l'un de l'autre (i.e. moins de 5 secondes d'intervalle), il devient très difficile de modifier sa trajectoire afin d'effectuer le virage à l'intérieur de la zone de virage; d'où l'importance de maintenir une distance sécuritaire entre les nageurs.



2.8 Où nager par rapport à la ligne noire

Afin d'éviter les blessures, les nageurs doivent toujours nager entre le câble et la ligne noire qui sépare le corridor en deux, en étant le plus près possible du câble. La ligne noire ne devrait être utilisée que pour les dépassements, les nageurs demeurant toutefois bien vigilants afin d'éviter les collisions.

2.9 Dépassements

Au cours d'une **série longue** (100m ou plus), il est possible qu'un nageur doive dépasser le nageur le précédant. **Les dépassements nécessitent un bon jugement et une certaine expérience.** Ils peuvent se faire pendant la longueur ou au moment du virage, dépendamment de l'expérience des nageurs, de la situation et de l'espacement avec les autres nageurs dans le corridor.

Pour un dépassement pendant la longueur, habituellement dans les piscines aux couloirs larges, comme celle du Centre sportif de Gatineau, le nageur se positionne sur la ligne noire. De la main, il touche le pied du nageur à dépasser pour l'avertir qu'il est en train d'effectuer un dépassement, particulièrement s'il croit que le nageur le devançant n'est pas encore conscient de la manœuvre. Le nageur se faisant dépasser doit alors faciliter le dépassement en diminuant quelque peu sa vitesse afin que la manœuvre se fasse le plus rapidement possible. Il peut également y avoir dépassement pendant un virage. Le nageur le plus rapide se déplace alors à l'extrême droite du corridor (si on nage dans le sens horaire), et effectue son virage complètement à droite du corridor, tout près du câble; si on nage dans le sens antihoraire, le virage s'effectue à gauche du corridor. Le nageur ayant été dépassé peut alors faire son virage sur le T. Ainsi, les deux nageurs n'ont pas eu à cesser de nager.

Règle générale, les nageurs arrivés à la natation à l'âge adulte ne se sentent pas à l'aise avec les dépassements et craignent les collisions frontales qui peuvent en résulter. À moins qu'un corridor ne soit occupé que par des nageurs expérimentés, il devrait être reconnu que les dépassements ne sont pas permis dans les piscines aux couloirs étroits, comme celle de l'école secondaire de l'Île. Dans les bassins de ces dimensions, il est habituellement convenu que lorsqu'un nageur touche le pied d'un autre en cours de longueur, le nageur le plus lent s'arrête au mur suivant, du côté gauche (si on nage dans le sens horaire), du côté droit (si on nage dans le sens antihoraire), et laisse passer le plus rapide.

Au cours d'une **série courte** (25 ou 50 m), il ne devrait pas y avoir de dépassement, bien qu'en piscine aux corridors larges, cela soit possible. En série courte, comme en série longue, tout nageur qui a dû ralentir pendant une longueur ou est talonné par derrière profite du passage ou de l'arrêt au mur pour laisser le nageur suivant le devancer.

2.10 Arrivée au mur à la fin d'une séquence

Dès son arrivée au mur à la fin d'une séquence, le nageur doit libérer le plus possible le côté de touche. Chaque nageur devrait pouvoir terminer sa longueur au mur. Lorsqu'il y a plus de trois nageurs dans le corridor, tout nageur qui arrive au mur devrait se déplacer vers le centre du corridor et faire la file sur la ligne noire pour ainsi libérer le côté de touche. Aucun nageur ne devrait mettre les pieds au fond de la piscine avant d'avoir touché le mur, évitant ainsi d'imposer un arrêt aux nageurs le suivant.

2.11 Retards et reprise de série

Afin de respecter les autres et de ne pas nuire aux nageurs du couloir qui ont commencé à l'heure, le nageur qui se présente à l'entraînement en retard devrait rejoindre les autres nageurs là où ils en sont rendus dans une série. Plus il y a de nageurs dans un corridor, mieux ça ira si tous les nageurs sont au même point dans une série.

Si, en cours d'entraînement, un nageur interrompt sa série pour quelque raison que ce soit et désire la reprendre ensuite, il doit se joindre aux autres nageurs à l'endroit où ils en sont. Il doit éviter de nuire à ceux qui ont poursuivi la série et s'interdire de quitter le mur pour reprendre la série juste devant un nageur qui s'apprête à faire son virage; les nageurs en cours de série ont toujours priorité.

3 L'ÉQUIPEMENT

3.1 Équipement commun

L'équipement commun —les câbles anti-vagues et les poteaux avec drapeaux de virage pour le dos crawlé— doit être installé avant l'entraînement et rangé après. Il est important que les nageurs arrivent quelques minutes avant le début des entraînements pour aider à mettre le matériel en place. Il devrait y avoir alternance entre les volontaires installant l'équipement commun et ceux le rangeant.

3.2 Équipement individuel

Les coffres d'équipement et les pièces remisées sont apportés sur la plage de la piscine avant chaque entraînement. Il revient à chacun de rassembler les pièces qui lui serviront —bouée, planche, palmes— afin d'éviter de sortir inutilement une trop grande quantité d'équipement.

Avant de quitter la piscine, chaque nageur remet en place, ou dans le coffre approprié, les pièces d'équipement qui lui ont servi. Les pièces d'équipement et les coffres les contenant doivent être remisés dans le local désigné à cette fin après l'entraînement.

Pour toute question ou pour des explications plus détaillées, n'hésitez pas à en discuter avec l'entraîneur ou avec le responsable du volet Maîtres.

Bon entraînement!