



TABLE DES MATIÈRES

1	Les entraînements	4
1.1	Parties de l'entraînement	4
1.2	Vitesse appropriée	4
1.3	Aide-mémoire : virages et touches au mur	5
2	La nage en couloir	5
2.1	Distance entre les nageurs	6
2.2	Départ pour une série	6
2.4	Intervalles de temps	7
2.5	Séries avec repos	7
2.6	Sens de rotation	7
2.7	Où faire son virage	8
2.8	Où nager par rapport à la ligne noire	8
2.9	Dépassements	9
2.10	Arrivée au mur à la fin d'une séquence	9
2.11	Retards et reprise de série	10
3	L'équipement	10
3.1	Équipement commun	10
3.2	Équipement individuel	10

INTRODUCTION

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

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, la brasse et la nage libre (le crawl étant la nage habituellement choisie). Lorsqu'une épreuve comprend la mention « nage libre » ou « libre », le nageur peut utiliser n'importe quel style de nage sauf dans les épreuves de quatre nages.

nage libre ou « libre » : La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de quatre nages individuelles et de relais quatre nages, dans lesquelles la nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon. Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée, et couper la surface de l'eau pendant toute la course, sauf pendant le virage et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. Après chaque coulée d'au plus 15 mètres, la tête du nageur doit avoir coupé la surface de l'eau.

Q.N.I. (quatre nages individuelles) : 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, la brasse et le libre, le libre étant toute nage autre que le papillon, le dos et la brasse. Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée.

Q.N.R. (relais quatre nages) : 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, la brasse, le papillon, et le libre, le libre étant toute nage autre que le dos, la brasse et le papillon.

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 nommé « *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 nommé « *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, temps de repos : 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 : - Temps prescrit 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 séries techniques / éducatifs
- Une ou plusieurs séries principales
- 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)	<p>La touche au mur se fait habituellement avec les pieds dans un virage culbute, ou avec une main dans un virage ouvert. Toutefois, il est important de noter que la touche peut aussi se faire avec une partie quelconque du corps du nageur.</p> <p>Au Q.N.I., chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée. P. ex. la touche au mur entre le dos et la brasse peut se faire avec une partie quelconque du corps du nageur alors que le nageur est sur le dos; le virage peut être culbute ou ouvert. Le virage culbute est dit : « virage suicide ».</p>	Les 2 mains séparées doivent toucher le mur en même temps.
Arrivée au mur (à la fin d'une l'épreuve)	Touche d'une main. Au dos, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos.	Les 2 mains séparées 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-libre : ouvert; libre-libre : culbute ou ouvert. Le virage culbute peut toujours être remplacé par le virage ouvert.

Note : Les *Règlements de Natation Canada* se retrouvent sur le site Internet de Natation Canada et fournissent tous les détails concernant les particularités des divers styles de nage.

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

2 LA NAGE EN COULOIR

Le plus possible, les nageurs sont regroupés dans les couloirs selon la vitesse à 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 (p. 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 aux nageurs de tous les couloirs 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 couloir s'ils ont bien compris la série et s'ils seront prêts à débiter la série lorsque l'aiguille en question sera à 0/60 secondes. Une distance minimale de cinq secondes entre les nageurs devrait être respectée en tout temps pour éviter les collisions au moment des virages.

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 mètres ou 50 mètres).

5 secondes entre chacun si le nombre de nageurs dans le couloir est de 4 ou plus ou s'il s'agit d'une série de plus longues distances (100 mètres 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 couloir.

- 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 secondes. (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

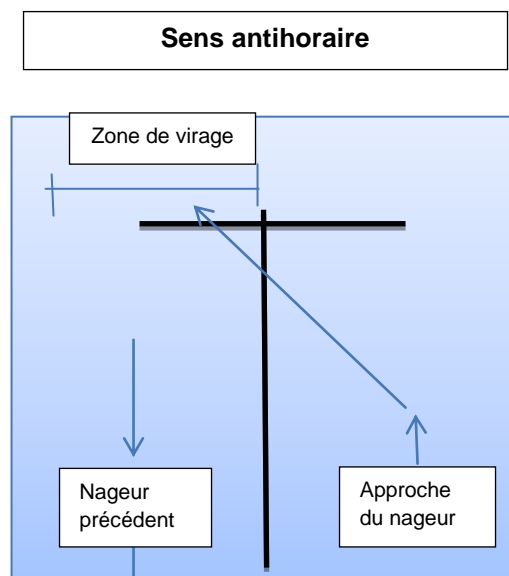
L'entraîneur peut parfois donner un temps de repos au lieu d'un intervalle. Par exemple : 20 secondes de repos entre chaque 50 m. Il serait bon que le premier partant du couloir attende que les 2-3 nageurs le suivant soient arrivés avant de repartir, même s'il doit ajuster son propre temps de repos.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

2.6 Sens de rotation

Conformément à l'usage dans la plupart des piscines, le sens de rotation à adopter dans tous les couloirs et toutes les piscines d'entraînement est le 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 gauche possible, soit à gauche du T (nage dans le sens antihoraire). Le T se trouve au bout de la ligne noire qui indique le centre du couloir. 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 (c.-à-d. 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 couloir 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.

Il faut être particulièrement prudent lorsque les nageurs s'exécutent au dos. Chaque nageur doit se maintenir le plus près possible du câble en tout temps sauf au moment du virage. Pour ce faire, il doit s'assurer que le câble (sens antihoraire, donc câble à sa gauche) est toujours visible du coin de l'œil. En outre, il peut recourir à des repères visuels au plafond de la piscine pour l'aider à nager tout près du câble.

2.9 Dépassesments

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

Pour un dépasement 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 dépasement, 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 dépasement en diminuant quelque peu sa vitesse afin que la manœuvre se fasse le plus rapidement possible. Il peut également y avoir dépasement pendant un virage. Le nageur le plus rapide se déplace alors à l'extrême gauche du couloir (nage dans le sens antihoraire), et effectue son virage complètement à gauche du couloir, tout près du câble. 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 dépassesments et craignent les collisions frontales qui peuvent en résulter. À moins qu'un couloir ne soit occupé que par des nageurs expérimentés, il devrait être reconnu que les dépassesments 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 droit (nage dans le sens antihoraire), et laisse passer le plus rapide.

Au cours d'une **série courte** (25 ou 50 mètres), il ne devrait pas y avoir de dépasement, bien qu'en piscine aux couloirs 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 couloir, tout nageur qui arrive au mur devrait se déplacer vers le centre du couloir 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 couloir, 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'appête 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 antivagues et les poteaux avec drapeaux de virage pour le dos— 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 des Maîtres.

Bon entraînement!