

Paroles de Coachs : 1 question, 5 avis d'experts sur les éducatifs

Nous avons vu précédemment qu'une préparation physique générale en début de saison est indispensable pour améliorer le renforcement musculaire, se sentir mieux, réduire les blessures et compléter le travail dans l'eau. Justement, une fois dans l'eau, pas question de s'employer à ne faire que des séries. L'aspect technique est un grand pan de la séance d'entraînement. Dans ce numéro, nous avons voulu connaître l'avis des coachs sur les éducatifs.

Finalement, le sujet n'est pas facile. Cinq coachs techniciens ont relevé l'exercice difficile et dévoilé des ingrédients qui permettront à chacun de trouver sa propre recette. Merci à eux cinq !

« Pas n'importe quand, ni n'importe comment »



Philippe Gesland (63 ans, entraîneur Maîtres de l'ES Nanterre)

Dans l'arsenal de moyens dont dispose l'entraîneur pour apporter des réponses à certaines carences techniques, les éducatifs peuvent aider le pratiquant à mieux saisir, mieux sentir, le ou les points qui lui permettront d'améliorer sa technique de nage.

Qu'est-ce qu'un éducatif ?

C'est la mise en action de mouvements répétés, avec une certaine dynamique, sur une partie, ou un ensemble de trajectoire aérienne ou motrice, qui permettra au nageur de mieux percevoir les points de sensations, d'amplitude, d'équilibre, de rythme, de positionnement de sa nage. Cela, pour une plus grande efficacité, et une consommation énergétique moindre.

Quand les proposer ?

Les éducatifs seront mieux appréhendés, exécutés, en début de séance d'entraînement, juste après l'échauffement, le nageur ayant toute sa lucidité, sa disponibilité mentale et physique. Ces exercices ayant, en effet, une exigence de concentration de la part du nageur.

A qui les proposer ?

Tout(e) nageur(se) aura, selon les jours, sa forme physique, sa disponibilité mentale, son organisation motrice du jour, besoin de régler sa nage. L'exercice d'éducatif sera le bon moyen d'y parvenir.

Dans l'idéal des cas, l'éducatif devrait être proposé individuellement, le problème rencontré par un pratiquant n'étant pas celui de son coéquipier d'entraînement. Mais les contraintes matérielles d'organisation des lignes d'eau interdiront, la plupart du temps, d'être dans la situation idéale à la pratique des éducatifs individualisés.

Comment les proposer ?

Ces exercices peuvent être exécutés sans ou avec matériel (palmes, tubas, plaquettes) séparément ou associés, mais toujours dans le respect du thème technique que recherchera l'entraîneur.

Pourquoi les proposer ?

Comme expliqué précédemment, pour corriger ou mieux appréhender un problème technique. Mais avec l'exigence DU RESPECT DU RYTHME que demande tel ou tel éducatif.



Michel Scelles (71 ans, entraîneur Maîtres du CN Viry-Châtillon)

Je ne propose pas les éducatifs n'importe comment, ni n'importe quand dans l'entraînement. Leur place et leur contenu ont leur importance dans la séance.

A quelles périodes les faire ?

Les éducatifs doivent être réalisés pendant toute la saison, dans des macrocycles suivant les périodes de l'année. Par exemple, je les insère en grand nombre en début de saison et après les échéances (pour le rééquilibrage technique après un travail intense).

En quelle quantité les proposer ?

Il faudrait si possible réaliser deux à trois éducatifs différents par nage. Surtout pas des séries. Je les mixe avec la nage complète, car si ces derniers sont réalisés sérieusement, ils sont fastidieux et épuisants pour des nageurs âgés, qui ne sont pas ou peu passés par une formation, un apprentissage, sur des bases d'exercices de repérage... Je place donc ces éducus dans l'échauffement, et après des séries intenses (éducus faciles).

« ils sont souvent négligés »

Qu'apportent les éducatifs ?

Beaucoup. Malheureusement, ils sont souvent négligés. Ils permettent d'améliorer le repérage dans le milieu aquatique, la coordination respiration-bras-jambes, l'orientation efficace des surfaces propulsives, mais aussi de ressentir le relâché, les prises d'appuis, la position axiale de la tête, le corps gainé (coulée départ et virage), etc.

Quels sont ceux que j'utilise ?

Il y en a « mille ». En général, je propose les plus classiques voire les plus faciles pour des raisons de place dans nos lignes (un jour/semaine, il y a trop de nageurs) ou de l'état de fatigue...

Avec l'expérience, on en « invente », parfois pour un nageur trop souple ou trop raide. C'est pour cela que l'éducatif peut être épuisant pour certains et certaines (moins fréquent chez les féminines). Malheureusement, nous n'avons pas les conditions pour adapter ce travail aux morphologies différentes de nos nageurs. Dommage.

« pour les crawleurs »



Linda Ounas (40 ans, entraîneur et organisatrice de stages Maîtres)

Mon éducatif préféré est le crawl rattrapé, car il permet au nageur de prendre conscience d'avoir toujours un appui avec le bras et la main qui doit rester devant en surface surtout pour respirer. Il permet aussi de sentir la propulsion des bras.

Il est efficace car vous devez toujours garder une main à la surface de l'eau afin de pouvoir respirer, il faut aussi garder l'oreille collée au bras. Il permet de garder une position hydrodynamique le plus longtemps possible.

On peut faire cet exercice au début avec un support que l'on tient dans les mains. On utilise d'abord une planche, puis un support plus petit, comme un pull-buoy ou un bouchon de ceinture. Les nageurs confirmés peuvent se passer de matériel et prendre appui uniquement sur leurs bras.

On doit attendre que le bras droit fasse un tour complet et vienne se poser sur la main gauche avant de faire travailler le second bras. Il permet aussi de travailler les jambes car on doit avoir un battement efficace en continu. À chaque mouvement on prend conscience de la propulsion du corps dans l'eau lorsque le mouvement est efficace.

« pour la recherche d'appuis »



Olivier Fayolle (47 ans, entraîneur Maîtres du Boulogne-Billancourt Natation)

Depuis 20 ans que j'entraîne un groupe Masters, j'ai pour habitude d'aller à l'essentiel dans mes séances. En effet, le manque de disponibilités et d'entraînements au cours de la semaine nous obligent – les entraîneurs – à faire des choix. Aussi, pour ma part j'estime que les sensations prennent une part d'autant plus importante que sans cette capacité à ressentir les mouvements, la performance s'en trouve de fait minimisée. C'est pourquoi, ce que nous appelons les « appuis » sont primordiaux et ne peuvent se traduire qu'au moyen d'un travail construit autour de plusieurs éducatifs. Si je ne devais en retenir qu'un, je resterais dans cette problématique de recherche d'appuis et de sensations.

Positionnement : Position horizontale, face dans l'eau,

jambes allongées immobiles côte à côte, bassin et corps gainés, bras devant faisant de petits mouvements circulaires plutôt vers le bas que sur les côtés.

Objectif : avancer uniquement par la force des avant-bras et des mains en limitant au minimum la résistance à l'avancement en gardant la tête dans l'eau et gainage optimal par une ligne, tête-corps-tronc-jambes. L'inspiration se faisant brève sans changement de position des appuis.

Travail : l'exercice étant éprouvant physiquement, il peut s'effectuer également (au choix) avec des plaquettes, ou encore un pull-buoy ou palmes qui aident à la flottabilité. Des séries de 50 m (par exemple : 6 x 50 m repos 15") suffisent en travaillant ainsi 25 m, puis un autre 25 m en nage complète, relâché, afin de reproduire les meilleures sensations en nage réelle.

L'intérêt de cet éducatif est qu'il peut également travailler l'hypoxie (effectuer un minimum de respirations dans la longueur), et le gainage de part la position optimale du corps dans l'eau.

« pour les dossistes »



Nicolas Hezard (33 ans, entraîneur de l'Olympique Nouméa)

1. Quel est votre éducatif « préféré » ?

Celui que je préfère est un éducatif en dos. Il commence dès la reprise de nage, en positionnant le bras gauche tendu le long du corps et le bras droit tendu à côté de l'oreille.

Avant de commencer il faut bien préparer son roulis d'épaules. Dans l'exemple ci-dessus mettre l'épaule droite sous l'eau et l'épaule gauche hors de l'eau. Maintenir le bassin et la tête fixe sans arrêter les jambes.

Une fois que vous êtes bien en place, il faut tirer sur le bras droit et lever le bras gauche. Vous avez donc le bras droit le long du corps et le bras gauche à côté de l'oreille. Il va falloir maintenant garder des battements de jambes réguliers et efficaces ainsi que le visage hors de l'eau pour lever les deux bras tendus vers le plafond. Ces derniers vont se croiser devant les yeux et se baisser afin de revenir dans la position de départ (bras droit à côté de l'oreille, bras gauche le long du corps).

Cet éducatif est à recommencer pendant toute la longueur. Changer de bras une fois celle-ci terminée.

2. Pourquoi ?

J'ai eu l'occasion de découvrir cet éducatif grâce à un de mes entraîneurs. Etant dossiste, cet éducatif est rapidement devenu mon préféré car il joue bien son rôle dans la progression de la nage complète.

De plus, il rassemble tout ce que j'aime : de la concentration et du placement.

3. En quoi est-il efficace ?

Cet éducatif permet de travailler des points importants pour la nage en dos :

- le roulis d'épaules indispensable pour ne pas se blesser ;
- la traction d'un seul bras (pendant une longueur) pour diriger de l'eau vers les pieds et un travail hors de l'eau pour l'autre bras ;
- une bonne position de tête afin de garder le visage constamment hors de l'eau ;
- enfin il permet de mieux comprendre l'importance des jambes au moment où les deux bras tendus se retrouvent à angle droit par rapport au corps.

« pour les crawleurs, again »



Philippe Gesland (63 ans, entraîneur Maîtres de l'ES Nanterre)

Prenons l'exemple d'un exercice d'une variante de rattrapé crawl sur un seul bras par longueur. L'intérêt de l'exercice est de se concentrer sur la dynamique du mouvement sous l'eau.

Il sera demandé au nageur de quantifier son nombre de battements (6 ou 8), ce qui permettra au nageur, après consigne de son entraîneur, de se concentrer sur :

- le placement des segments de ses bras les uns par rapport aux autres, (la main par rapport à l'avant-bras, ce dernier par rapport au bras) ;
- le placement de l'ensemble de ses segments par rapport au corps ;
- la trajectoire motrice la plus appropriée pour le nageur concerné : est-il nageur de sprint, de demi-fond, quel est le morphotype de ce nageur, quelle longueur de segment, quelle structure musculaire, quelle souplesse musculaire articulaire ?
- le respect du principe de progressivité du mouvement sous l'eau ;
- la puissance que le nageur apportera dans son geste.

Pour pouvoir exécuter le mieux possible ces exigences, le nageur, devra visualiser par anticipation cette situation motrice, les 6 ou 8 battements lui donnent le temps de se projeter mentalement dans l'action de son geste, donc d'être le plus proche de ce qu'aura demandé son entraîneur. La réponse devrait être :

- une optimisation de la trajectoire et de la dynamique sous l'eau en fonction des particularités du nageur ;
- une meilleure mobilisation des fibres musculaire de vitesse ;
- de mieux appréhender la dissociation de la partie motrice de la partie aérienne ce qui permettra un meilleur relâchement.

Pour résumer ce qui est expliqué ci-dessus, un éducatif pour en tirer le meilleur profit, sera exécuté avec de la concentration, dans le respect d'un certain rythme et d'exécution et de respect de temps pose entre chaque mouvement. Sans cela le nageur n'en tirera qu'un profit tout à fait relatif.

Il sera détaillé ultérieurement, le descriptif plus approfondi d'éducatifs, par nage et par axe de travail.

www.france-natation.com

FRANCE Natation.com PROMO COMBINAISON SPECIALE FRANCE HIVER 2015 **-25%** CODE RENNES15

Valable jusqu'au 25 mars 2015, hors articles déjà en promotion

Des stages Maîtres pour se perfectionner

La technique se travaille au quotidien. Longueur après longueur, le nageur doit y porter une vigilance particulière. Pourtant, ses conditions d'entraînement ne sont pas toujours optimales pour qu'il puisse y consacrer l'intention qu'il y devrait : soit parce qu'il s'entraîne en fin de journée après son travail ; soit parce que sa séance se déroule dans le public avec du monde dans la ligne ; soit encore parce que dans de nombreux cas il nage seul sans l'œil expert d'un coach). Aussi, il peut être intéressant de bénéficier pendant une semaine du regard et de l'expérience d'un spécialiste. Quoi de mieux qu'un stage spécifique pour les Maîtres ?

Sur notre [site internet](#), vous pourrez peut-être trouver votre bonheur et les informations à propos des stages suivants programmés d'ici la fin de la saison :



Février :

Du 12 au 26 février, Saint-Gervais (74) : organisé par Francine De Pachtere

Du 12 au 24 février, Ténérife : organisé par Glen Christiansen

Du 26 février au 1^{er} mars, Avoine (37) : organisé par Matthieu Chadeville & Alexandre Simoes

Mars :

Du 1^{er} au 10 mars, Ténérife : organisé par Glen Christiansen

Avril :

Du 27 avril au 2 mai, Ile-de-France : organisé par Linda Ounas

Mai :

Du 4 au 9 mai, puis du 11 au 16 mai, Annecy (74) : Organisé par Francine De Pachtere

Du 7 au 10 mai, Vittel (88) : organisé par Stage pour tous

Du 11 au 17 mai, Antibes (06) : organisé par Denis Auguin