

# Paroles de Coachs : 1 question, 6 avis d'experts sur les échauffements de compét

Après des semaines voire des mois de préparation, le jour J arrive. Le travail a été fait et on ne peut plus revenir dessus ; mais, tant que la course n'a pas eu lieu, rien n'est joué. « L'échauffement est une étape importante pour réaliser une performance » : repérage, derniers réglages, préparation du corps et du mental... tous ces éléments restent à mettre en place afin de bénéficier pleinement des longs mois d'entraînements.

Chaque préparation, chaque course, chaque nageur étant différents, il existe autant d'échauffements que de configurations. Alors quoi faire ? Quoi éviter ? Quand ? Comment ? Chacun peut trouver la formule qui lui convient en suivant les conseils et les pistes de six coachs Maîtres.

## « se préparer à produire un effort intense sur une distance donnée »



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

A la question : « Doit-on s'échauffer avant une course en compétition ? », la réponse est oui, pour plusieurs raisons.

La première est d'ordre cardio-vasculaire : on doit solliciter le système cardio-vasculaire pour le préparer à produire un effort intense sur une distance donnée.

La deuxième raison est d'ordre articulaire et musculaire : on s'échauffe pour ne pas se blesser. Il faut éviter toutes formes de tendinites, de claquages et autres désagréments.

La présence de l'entraîneur est indispensable lors de l'échauffement. Il est présent pour motiver, rassurer et corriger encore certains paramètres de courses et certains défauts que le nageur ne voit pas dans l'eau.

Voici un petit récapitulatif de ce qu'il faut faire et ne pas faire à l'échauffement.

- Tout d'abord, on s'échauffe à sec et surtout les membres supérieurs car ils sont fortement sollicités. On peut aussi faire un petit renforcement musculaire avec des pompes, des dips, différents sauts, ainsi que des petites courses.
- Puis, 1 heure à 1 h 30 avant notre course, on s'échauffe dans l'eau en fonction de sa course. On nage environ 45' sur une distance de 2 km ; cela dépend bien sûr de notre niveau de pratique et du nombre d'entraînements que l'on a dans la semaine. Il faut parfois s'adapter aux conditions de la compétition.
- Les sprinteurs et les nageurs de demi-fond n'ont pas le même entraînement en raison de la différence entre les courses.
- Dans son temps d'échauffement, il faut prévoir des départs plongés car les plots sont tous différents, de même que leur inclinaison.
- A la fin de l'échauffement, on n'oublie pas de faire des étirements.
- Un échauffement n'est pas un entraînement, on ne doit pas trop nager pour ne pas décharger ses batteries, il faut garder de l'influx nerveux pour sa course. On se réchauffe dans la chambre d'appel et derrière les plots pour ne pas laisser son corps se refroidir. Cela permet de rentrer dans sa course et de se concentrer.
- On se ré-échauffe dans l'eau entre deux courses si la première est disputée le matin et la seconde l'après-midi.



**Cyrille Relinger (32 ans, entraîneur Maîtres du CN Brunoy Essonne)**

L'échauffement est selon moi une étape très importante pour réaliser une performance. Je pense que pour des Maîtres l'échauffement doit être individualisé et élaboré avec l'athlète car les Maîtres ont suffisamment d'expérience et de recul pour savoir ce qui est bon pour eux. Malgré tout, quelques principes physiologiques s'imposent d'eux-mêmes...

Pour mes athlètes, je recommande un échauffement musculaire pour commencer pendant environ 15 minutes (pompes, abdos, triceps, Teraband, etc.), ensuite nous passons aux articulations. Cette méthode permet d'agir directement sur la température du muscle.

Je distingue ensuite 2 types d'échauffement dans l'eau :

- Le premier pour les nageurs de courte distance où l'objectif est de dépenser le moins d'énergie possible (influx) ;
- Le second pour les nageurs de demi-fond ou 4 nages avec un échauffement plus long et plus intense, l'objectif étant de mettre en action les différents systèmes physiologiques liés aux efforts d'endurance.

Afin de conserver les bénéfices d'un échauffement, il est recommandé de se couvrir en priorité les pieds, les mains, etc., mais également d'éviter les positions qui empêchent la circulation du sang. Je conseille également aux athlètes de se ré-échauffer toutes les 15 à 30 minutes durant la compétition pendant 5 minutes, histoire de ne pas faire un gros échauffement quelques minutes avant sa course et qui pourrait être coûteux d'un point de vue énergétique.

Chaque athlète étant différent, c'est sûr qu'il peut y avoir autant d'échauffements que de nageurs ; le tout est de trouver celui qui convient et de le placer au bon moment.

Si la course a lieu plus de 20 minutes après l'échauffement, on perd déjà en efficacité, d'où l'importance de régulièrement s'échauffer et de s'alimenter pendant une longue compétition !

## « préparer le corps sur trois points : physiologique, psychologique et technique »



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

Les échauffements avant la compétition sont très importants pour prévenir les blessures et permettre de préparer le corps sur trois points : physiologique, psychologique et technique.

Tout commence par l'échauffement à sec, il ne faut pas le négliger pour les raisons que nous avons vues lors du numéro 1. Je vous conseille d'arriver tôt, c'est-à-dire à l'ouverture des portes. Cela vous permettra de ne pas être pris par le temps. L'échauffement à sec permet de rentrer progressivement dans sa compétition, d'appréhender le début du stress, d'avoir une vue d'ensemble du bassin. Son objectif est aussi de prendre des repères dans le bassin, en effet, les conditions sont différentes d'une piscine à une autre. Dans son livre *On manage comme on nage*, Pierre Blanc exprime clairement ce point. Rendez-vous chapitre « 4, la piscine » page 52.

Une fois l'échauffement à sec terminé, il est temps d'aller dans l'eau. On se pose souvent les mêmes questions : « Combien de temps s'échauffer avant une course ? Quel échauffement dois-je faire et pendant combien de temps ? » Ces trois points sont libres à chacun. Les échauffements peuvent être très différents à chaque com-

pétition. Votre sensation le jour J n'est jamais la même. Ce n'est donc pas forcément une bonne idée de faire le même échauffement que le copain, car vous n'avez peut-être pas la même course ni le même niveau de pratique.

Je vous conseille d'écrire sur un papier quelques échauffements que votre entraîneur vous propose et que vous aimez pendant la saison. Cela vous permettra d'avoir des idées le jour de la compétition. Essayez aussi d'être à l'écoute de votre corps car suivant vos sensations du jour il faudra adapter l'échauffement que vous avez choisi. En moyenne, un échauffement fait entre 800 et 1800 m. Pendant ce dernier, n'hésitez pas à faire des sprints ou des allures comme un 4 x 50 allures (avec culbutes dans les trois premiers 50) pour un 200 crawl par exemple. Beaucoup de maîtres hésitent à forcer pensant qu'ils seront fatigués pour leur course, alors que c'est tout le contraire, on ne peut pas être performant sans un bon échauffement. Munissez-vous de votre pull-buoy et de votre planche pour votre échauffement, suivant votre sensation vous en aurez peut-être besoin.

Une fois que votre échauffement dans l'eau est terminé, prenez le temps de vous sécher, de récupérer, de vous hydrater et de mettre votre combinaison sereinement. Vous arriverez beaucoup plus détendu à la chambre d'appel et derrière le plot.

## « rappeler l'allure de course »



**Tristan Wagner (37 ans, entraîneur Maîtres de l'USM Malakoff)**

L'échauffement est primordial lors de toutes les compétitions, qu'il soit effectué à sec ou dans l'eau.

Tout d'abord, l'échauffement joue un rôle psychologique : il permet au nageur de rentrer progressivement dans l'état d'esprit de la compétition et de réguler son stress.

C'est le moment où le nageur peut prendre ses repères sur les virages (murs glissants) et sur les départs (plots en pierre ou glissants, avec ou sans start).

Ensuite, l'échauffement permet de mettre au point les réglages sur l'allure de course. Par exemple, pour les nageurs de (demi-)fond, il me paraît intéressant de rappeler au nageur son allure de course par des séries « d'allures ».

### Proposition d'échauffement pour un 400 NL :

Voici un échauffement type entre 1200 et 1500 m suivant le moment de la journée (soir ou matin) ; il faut toujours nager plus le matin pour un bon réveil musculaire.

- 300 crawl
- 3 x 100 4N (1 éduc, 1 jambes, 1 NC)
- 4 x 50 crawl éduc (25 petit chien, 25 moins de mouvements)
- 4 x 50 crawl allure du 400 m (pour un nageur voulant nager 4'20", lui demander de nager 32"50 par 50 m avec la culbute à l'arrivée, départ 50"). Cette série d'allure permet au nageur de se rassurer en ayant ses repères.
- 200 souple
- Quelques virages avec reprises de nage.

### Proposition d'échauffement pour un 50 m de spécialité (pour un sprinter de C1 à C5) :

- 200 crawl
  - 4 x 50 spé éduc.
  - 2 x 50 jambes sans planche avec coulées
  - 2 x 50 crawl 3 respirations dans le 50 m
  - 4 x 25 pap relâché 1 respiration dans le 25 m
- Le travail d'hypoxie pratiqué avant la course est très important pour le sprinter qui respirera très peu lors de son 50 m en compétition.
- 4 x (15 vite, 35 souple) spé
  - 100 souple
  - Virages
  - 25 départ plongé vite spé
  - 100 souple
  - On peut également faire des 25 ou des 50 progressifs.

Enfin, les bienfaits de l'échauffement sont limités dans le temps. Au bout de 45 minutes, une grande partie de ses effets a disparu. Il est donc nécessaire de s'échauffer le plus près possible de la compétition ou, si cela n'est pas possible, de s'activer avant la course avec des exercices hors de l'eau, comme des petits sauts sur place, petits footings sur place, mouvements de bras.

## « rester dans l'efficacité et les bonnes sensations »



**Olivier Fayolle (48 ans, entraîneur Maîtres du Boulogne-Billancourt Natation)**

L'échauffement tient une part prépondérante dans la performance. Un bon échauffement prédispose à la performance et, *a contrario*, un mauvais échauffement mettra le nageur en difficulté, que ce soit sur le plan musculaire, respiratoire ou encore psychologique.

Toutefois, pour mes nageurs Masters, j'ai coutume d'être un peu distant sur le sujet ; non pas par désintérêt mais plutôt parce que je laisse au maximum le nageur s'exprimer. Néanmoins, je préconise tout de même une mise à l'eau où je reste présent pour tout conseil technique, pratique ou psychologique, notion qui me semble la plus importante (je reviendrai sur le sujet plus loin).

C'est ainsi qu'il existe autant de manières de s'échauffer qu'il y a de nageurs, le tout en fonction de l'événement, de l'environnement, de la course, de l'horaire, etc. En effet, nager une distance dite longue (400 ou plus) avant 10 heures du matin ne requiert pas forcément les mêmes prédispositions qu'un 50 m à 19 heures, surtout si des courses ont déjà été nagées auparavant. Quoi qu'il en soit, deux principes me semblent importants :

- 1- L'échauffement doit préparer les muscles à un effort ultérieur ;
- 2- L'échauffement doit conforter le nageur dans une attitude positive.

L'effort lié à la performance demande aux muscles d'être préparés ; certains préfèrent seulement l'échauffement à sec (ce qui est assez rare), et la plupart feront des longueurs en fonction de la distance ; certains prendront leur temps et auront besoin d'un retour au calme avant la course, d'autres préféreront se mettre à l'eau au dernier moment. Tout est question de sensations et d'habitude. Le contenu de l'échauffement est plutôt classique avec une mise à l'eau relâchée, un peu d'hypoxie ou pas, suivant la forme et le niveau, beaucoup d'éducatifs et des accélérations.

En outre, l'essentiel et le plus important à mon sens relève dans la sensation. J'ai souvent pour habitude de conseiller les nageurs à ne pas accumuler les longueurs mais plutôt à rester dans l'efficacité et les bonnes sensations. Se sentir bien ! L'entraînement est fait et on ne peut plus revenir dessus. L'essentiel est d'avoir les bonnes sensations pour reproduire justement ce qui a été travaillé les semaines et les mois précédents, rien de plus.

Pour conclure, même si l'échauffement est obligatoire, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse ou j'ai souvent vu des nageurs exagérer pour se retrouver complètement cuits lors de leur course après avoir accumulé inutilement et de manière inefficace les longueurs.

## « il existe autant de manières de s'échauffer qu'il y a de nageurs »



## Alors justement, comment s'échauffer pour des épreuves de longues distances et d'eau libre ?



**David Obozil (26 ans, entraîneur de l'ENVY natation et triathlon)**

L'échauffement avant une course longue distance en natation.

La longue distance en natation Maîtres s'étale du 800 m en bassin au 3000 m en eau libre, soit des valeurs cardiaques hautes (80 à 95 % de la fréquence cardiaque maximale en natation). Sur le plan musculaire, l'intensité de ces courses est moins traumatisante que les courses plus courtes, car moins lactiques. Dans tous les cas, l'échauffement doit être long (20 à 30') et progressif.

La spécificité de l'environnement (aquatique) entraîne souvent les nageurs à s'échauffer dans l'eau de plusieurs minutes à plusieurs heures avant, puis à sec juste avant la course.

En eau libre, c'est le contraire. Souvent l'échauffement se fait à sec, puis dans l'eau juste avant la course.

Je ne pense pas que le nageur doive s'enfermer dans un modèle unique et classique. Les contraintes horaires, de confort d'attente, de bassins disponibles, de température (surtout pour les nageurs d'eau libre)... évoluent d'une compétition à une autre. Pour ces raisons, j'invite le nageur à varier l'approche de l'échauffement sur les compétitions de manière à être le moins perturbé possible le jour où les conditions lui imposent une adaptation...

## Comment s'échauffer dans les catégories d'âges très élevées ?

Pour une épreuve donnée, doit-on faire le même échauffement lorsqu'on a 25 ou 85 ans ? Bien sûr que non ! ChronoMaîtres s'est posé la question et est allé à la rencontre d'un duo emblématique de la natation Maîtres pour savoir comment on s'échauffe avant de réaliser un record du Monde lorsqu'on a 101 ans.

Jean Leemput, le doyen de la natation française multi-recordman du monde et Philippe Fort, son coach des Masters Amicale Creil Natation ont accepté une interview croisée !

**Comment s'échauffer pour réaliser un record du monde à 101 ans ?**

**Philippe** : Afin de réaliser son record du Monde Jean ne fait qu'un petit échauffement à sec. Il préfère garder son énergie pour la course et ne pas se fatiguer avant. Cette méthode n'est pas du tout handicapante pour une course sur 50m !

**Philippe, quelle est la meilleure qualité de Jean ?**

Sa meilleure qualité est sa souplesse articulaire qui lui permet, malgré son âge, de passer ses bras de façon exceptionnelle !

**Jean, quelle est la meilleure qualité de ton coach ?** Sa meilleure qualité est son dévouement et sa passion !

**Jean, quelle est la plus grande exigence du coach à l'entraînement ?**

La plus grande exigence du coach c'est finalement sur ma façon de nager : « Amplitude » qu'il me répète tout le temps !

**Philippe, quel est le plus grand caprice de Jean à l'entraînement ?**

Le plus grand caprice de Jean à l'entraînement ça a été finalement de ne plus vouloir s'arrêter lors d'un des derniers entraînements avant sa tentative de record du Monde.

**Quel est le prochain défi que vous allez lancer l'un à l'autre ?**

**Philippe** : Le prochain défi que je vais lancer à Jean sera de battre son propre record du monde en bassin de 50m sur 50m dos !

**Jean** : Le prochain défi que je vais lancer à mon coach c'est de me faire vivre ma passion encore une paire d'années !

**Quel est le plus beau souvenir de votre collaboration ?**

**Tous les deux** : Cela va faire deux ans que nous nous connaissons et après en avoir discuté, le plus beau souvenir de notre collaboration c'est tout d'abord notre première rencontre qui permet à Jean de retrouver espoir de retourner au bord des bassins, de reprendre les entraînements et de participer à nouveau à des compétitions. Cette rencontre me permit personnellement de découvrir un homme extraordinaire qui allait bouleverser ma vie et ma façon d'aborder mes entraînements.

Sportivement, le plus beau souvenir restera la première fois où il décrocha son premier record du monde sur 50m dos lors des championnats de Picardie. Instant magique... une joie immense... un plaisir partagé entre nous deux mais aussi avec tout le public présent... une émotion unique à ce jour !!



### Jean Leemput (101 ans) poursuit sa quête des records internationaux

Jean n'a pas pu faire le déplacement à Rennes, pourtant il a continué à s'illustrer sur les bassins en ce début 2015. En effet, lors des Championnats de Picardie qui se sont tenus le dimanche 8 février, à Nogent-sur-Oise, Jean a pulvérisé de 20" son propre record d'Europe du 50 NL en 1'33"80.

Un très grand bravo à Jean, à son coach Philippe Fort et à son équipe !

### Philippe, tu as un sacré projet personnel. Peux-tu nous en parler et nous dire comment tu t'y prépares ?

En aout 2016, en effet j'effectuerai la traversée de la Manche à la nage. Considérée comme l'Everest de la natation cette traversée représente LE défi de toute une vie ! Engagé depuis plus d'un an, je ne vis, respire, pense, mange, nage que pour un unique but : réussir !

Soutenu par de très nombreux donateurs mon défi qui est aussi le vôtre nécessite un budget important.

Le choix du bateau accompagnateur reste primordial pour un tel défi. Aussi voila plus d'un an que j'ai réservé le « Viking Princess » piloté par REG qui a contribué à la réussite de la traversée de mon ami Gary Bruce en 2013 et de Jacques Tuset lui aussi nageur de l'extrême en 2002.

L'entraînement quotidien varie entre 5 et 6 km. Dans une logique de préparation, j'ai déjà participé l'an dernier à

une course de 30km (L'Ultra Ebre) où je termine 1<sup>er</sup> français avec le meilleur temps français depuis la création de l'épreuve.

En juillet je serai au départ de la traversée du lac de Zurich (26km) puis avec mon ami Jacques et d'autres amoureux de nage en eau libre nous effectuerons pour la seconde année la liaison L'Île du Levant-Hyères (25km).

La Manche, c'est aussi une eau à 16 degrés ce qui nécessite une accoutumance à l'eau froide. Aussi, dès cette année, j'ai habitué mon corps à des températures extrêmes notamment en participant aux 1000m du lac de Windermere en Angleterre dans une eau à 5°. Tout ceci avec l'unique tenue réglementaire : un maillot de bain, une paire de lunettes et un bonnet (8° scratch).

Pour soutenir le projet vous avez la possibilité d'effectuer un don : <http://club.quomodo.com/oiseaulibre/accueil/dons.html>