

On a testé pour vous

Une session de test Swimbot entre Maîtres

PAR **CAROLINE GUYADER**

Les articles sur le SWIMBOT publiés dans nos 3 derniers numéros ont suscité beaucoup d'intérêt et vous nous avez posé vos questions. Or, ne connaissant pas bien le produit, nous n'avions pas de réponses précises à vous apporter, nous avons donc proposé à la start-up française de le faire directement. Comment ? En organisant un test de découverte pour vous, les Maîtres. David Jamet et son équipe ont accepté notre proposition. Une session s'est ainsi déroulée le 3 mars dernier à Villeneuve-Saint-Georges pour 30 passionnés de natation avec des profils très variés et issus de 20 clubs différents. Le fondateur, David Jamet, est venu accompagné de 3 membres de son équipe et de Nicolas Granger, l'un de ses ambassadeurs.



© Laurent Descloux

Répartis dans 4 groupes sur des créneaux d'une demi-heure, les « testeurs » ont bénéficié de conditions optimales et d'une relation privilégiée avec la team Swimbot qui leur a apporté des éclairages concrets et instantanés. Pour cette séance, nageurs et entraîneurs ont pu tester deux exercices : celui de la tête fixe et celui de l'alignement vertical. Nous avons recueilli leurs témoignages ; ils vous donneront un aperçu concret du produit. A noter que depuis cette session, les retours de différents testeurs ont fait évoluer le produit, et à Angers, seulement trois semaines après, une version plus élaborée a été présentée.

Au-delà de l'aspect technique de cette session, on soulignera l'humanité qui s'est dégagée tout l'après-midi. Les participants Maîtres étaient ravis de faire connaissance ou de se retrouver au bord d'un bassin dans un contexte non compétitif. Les échanges « nageurs-nageurs », « nageurs-coachs », « coachs-coachs », « Maîtres-Swimbot » étaient d'une richesse très appréciable et appréciée.

Nous remercions Swimbot, les 30 nageurs présents et la municipalité de Villeneuve-Saint-Georges de nous avoir accordé leur confiance pour cette *Première* organisation de ChronoMaîtres. La réussite de cette session nous encourage à la reconduire sur d'autres thèmes. Aussi, si vous avez des idées d'autres sessions pour les Maîtres et par les Maîtres, n'hésitez pas à nous en faire part.

BRIGITTE LAVIGNE, C8, STELLA SPORTS ST-MAUR

Grâce à ChronoMaîtres j'ai pu satisfaire ma curiosité concernant le SWIMBOT ! J'ai été agréablement surprise de ne pas être gênée ni par le boîtier ni par les écouteurs, le tout étant très léger. Par contre il a beaucoup bipé ! Sans que je ne m'en aperçoive ma tête bouge donc beaucoup en crawl et il m'a fallu beaucoup de concentration pour entendre moins de "bips", il y a encore beaucoup de travail postural en perspective ! Dommage qu'il n'y ait pas encore d'application pour la brasse.

Le team Swimbot très sympathique nous a patiemment guidés dans ce test.



© Caroline Guyader



**DANIELE WILMART, C9
USM MALAKOFF**

J'apprends que l'appareil, qui non seulement compte les distances parcourues en surface ou sous l'eau, compte aussi les cycles de bras et même les pulsations.

Place aux tests, ma petite expérience.

Nathalie me montre de près l'appareil ovale, pas bien épais, qui tient au creux de la main, et me signale les boutons qui servent à changer de programme et à régler le son ; avec les cordons fins l'ensemble ressemble à un lecteur mp3 (d'ailleurs c'en est un) auquel on aurait remplacé les oreillettes intra-auriculaires par deux petites plaquettes, chacune sera coincée entre la tempe et le bonnet, le nageur perçoit les sons par résonance crânienne. L'appareil a été introduit entre la nuque et le bonnet. Il ne reste qu'à mettre les lunettes de piscine pour commencer le test.

- **Tête fixe**

Je commence à nager, un petit bip me rassure, au moins ça fonctionne. Le son n'est pas désagréable, mais aux 25 m, des bips, j'en ai entendus pas mal. Je fais plus attention, mais j'incline trop la tête pour respirer... alors je finis par faire pas mal d'hypoxie.

Enfin une longueur sans bip ! Après le crawl, je fais l'essai en dos, c'est plus facile. Nathalie modifie l'exercice sur l'appareil car je crains de me tromper.

- **Alignement**

L'alignement du corps en mouvement est un exercice difficile que je n'ai pas bien compris. J'avais dans l'eau une impression de confusion. Peut-être que je n'ai pas demandé assez d'explications. C'est ce que j'espère. Les bips sont-ils différents suivant les zones du corps ? Si je regarde le tuto, je comprends, tout est évident.

Bilan

L'idée d'essayer l'appareil m'excitait plutôt pas mal... et je l'aurais presque acheté sans l'avoir vu de très près. Il m'arrive souvent de nager hors entraînement club, et je me voyais bien aligner les longueurs en grand bain en plein air. Maintenant j'hésite, je crains que ce ne soit compliqué, notamment pour le changement d'exercice.

Mes réticences tiennent sans doute plus à mon âge (69 ans et arthrose des mains) qu'au produit. Je sais quand même que la batterie se recharge sur un ordi ou sur le Smartphone qui enregistre les données après l'entraînement.



**ERIC GUYADER, C6
EN VAL D'YERRES**

Dans un premier temps, en voyant la taille du SWIMBOT, on craint d'être gêné une fois celui-ci glissé dans le bonnet.

Les écouteurs par résonance s'accrochent très bien par 2 petites pinces au bonnet, sauf si celui-ci est en tissu. Les bips émis sont très audibles, les petites musiques ou paroles des choix d'exercices un peu moins. La correction, adaptée au niveau du nageur, en temps réel quant à elle, est imparable. La moindre déconcentration et un bip vient vous rappeler à l'ordre.

Dans la version actuelle, nombreux sont les profils de nageurs (nage libre et dos) qui peuvent être concernés par le produit :

- les nageurs s'entraînant seuls avec le public ou non. Mais, pour être efficace, le produit demande à être utilisé dans de bonnes conditions de nage. Si la ligne d'eau est surchargée et que le nageur doit prendre des informations qui perturbent sa nage, l'exercice ne servira à rien.
- les nageurs s'entraînant en club. Le produit peut être un complément pour le travail des éducatifs. Dans un groupe chargé, l'entraîneur peut donner des exercices en autonomie grâce au SWIMBOT et recentrer son attention sur le reste du groupe.
- les nageurs effectuant de longues distances. L'intégration dans l'application de temps de passage peut permettre au nageur de gérer correctement son allure, le bip des oreillettes étant plus audible que le son ou la vibration émis par une montre.



PHILIPPE BOCQUILLON, C6 CN VIRY-CHATILLON

Côté outil, j'ai trouvé le gyroscope pas assez sensible pour un nageur qui arrive à peu près à nager en ligne sur un 25 m. Mais je suis sûr que sur un 6x200 r:20" cela doit sonner beaucoup plus. Le fait d'avoir le bip bip à tout instant, c'est comme un très bon père fouettard au-dessus de toi pour corriger tes lacunes. Tu penses à autre chose et hop... *bip bip, aligne toi, gaine toi !!* Pourrait-il être réglé pour ne pas sonner sur les respirations ? (vs. au-delà d'un certain angle, c'est qu'il y a une respiration).

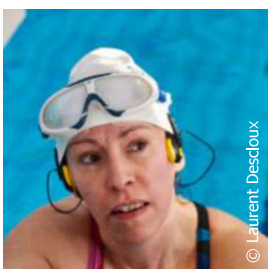
La mise au point doit être très délicate en tout cas. C'est une prouesse technique. Question : avec le positionnement derrière la tête, le gyroscope est-il influencé différemment en cas de chignon ?

En l'état, pour un nageur "moyen" ou seul à l'entraînement, cela devient une aide précieuse, avec les tutos indispensables pour savoir quoi corriger.

Je m'interroge sur les nageurs de haut niveau et le bénéfice que peut apporter l'appareil.

L'évolution très intéressante à venir, est le cadence mètre. Pour apprendre la régularité, pour les « mirots » qui ne voient pas le chrono, ça devrait être un très bon complément.

Enfin côté équipement, je verrai peut-être plus un casque fin pour tenir les émetteurs, à coincer sous le bonnet. Les pinces, ne tiennent pas assez avec de la vitesse (sans compter avec un DP) où il faut un bonnet béton.



NATHALIE DUSAUSSOUY-PECQUET, C5 CN SAINT-MICHEL-SUR-ORGE

Au premier abord, cela a l'air super simple, mais je reste tout de même assez sceptique sur le fait que ce petit boîtier puisse me permettre de me perfectionner en crawl... après tout, mon coach

me dirige plutôt pas mal ! A suivre donc...

Les équipes sont aux petits soins avec nous et nous mettent vite à l'aise d'autant plus que ce petit boîtier, que je commence à bien apprécier, est assez simple à manipuler.

Le SWIMBOT se présente comme un petit téléphone et est doté de deux écouteurs à résonance crânienne que l'on glisse sous le bonnet. (Utile pour le coup !)

Je passerai sur l'aspect technique et garderai le côté ludique de cet ovni qu'est le SWIMBOT. Pour les informations techniques, je vous invite à vous rendre sur la page de Swimbot où toutes les informations sont disponibles.

Ce qu'il faut retenir, c'est que moins le bestiau « bipe », plus votre nage se rapproche du mouvement parfait. J'ai été scotchée sur le fait qu'il a détecté de suite mes défauts notamment, un mouvement de bras gauche à l'ouest. Je ne sais pas pourquoi, il ne m'écoute pas celui-là !

Il sait également détecter le moindre petit défaut et vous le fait savoir avec un petit bip perçu par résonance crânienne. Une tête trop hors de l'eau, un alignement moyen, une mauvaise position des bras, une propulsion à la ramasse... Pire que l'œil avisé de mon coach qui pourtant ne passe sur rien ! Le jeu consiste donc à se concentrer au max afin d'éviter au petit bonhomme qui se trouve dans l'appareil de « biper » et pas moyen de l'amadouer celui-là ! Inutile de lui faire le coup « J'ai une crampe ! »

L'essayer c'est l'adopter ! Je réviserai donc mon scepticisme du début de séance car, couplé avec les conseils avisés de mon coach, de bons progrès en perspective se profilent à l'horizon !

Je suis bluffée par cet engin technologique qui va me permettre de travailler ma technique seule lors de mes séances libres. L'expérience est donc concluante...

Et puis, il est toujours aussi agréable de rencontrer des mordus de plouf.

Merci à Nathalie Tran, Pauline Parsy pour leur disponibilité et leurs précieux conseils... promis, je vais travailler mon bras gauche.

Merci à Swimbot et ChronoMaîtres pour nous avoir permis de participer à cet événement et un joli clin d'œil aux sympathiques nageurs de tous horizons avec qui j'ai pu échanger.

BRIEFING AVEC NICOLAS GRANGER



GROUPE AVEC JEAN-FRANCOIS RIBET



GROUPE AVEC DAVID JAMET



SWIMBOT ET CHRONOMAÎTRES



L'ÉQUIPE SWIMBOT PRÉSENTE POUR CETTE SESSION DE TEST
Merci à Jean-François Ribet, Pauline Parsy, Nathalie Tran et David Jamet

