

Paroles de Coachs : 1 question, 4 avis d'experts sur la trêve estivale

Tout au long de la saison, ils ont été une quinzaine à se relayer pour vous donner des pistes et des avis sur des sujets aussi variés que précis comme la PPG, les éducatifs, les échauffements de compétition. Pas facile d'apporter des conseils pour une population aussi hétéroclite que la population Maîtres et pourtant ils ont cette capacité à savoir répondre aux attentes de chacun d'entre nous. Dans cette dernière rubrique de la saison, qu'ils soient ici tous chaleureusement félicités et remerciés de nous avoir transmis sans compter leurs précieux conseils.

Pour ce quatrième sujet, trois habitués et un « petit nouveau » ont planché sur la trêve estivale. Que faire pendant ces deux mois d'été ? Doit-on s'arrêter ? Combien de temps ? Comment s'entretenir et ne pas perdre les acquis de la saison sur une période aussi longue ? Etc. Chacun y est allé de son avis d'expert. A vous de trouver ce qui vous convient le mieux en fonction de votre propre profil.



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

Les championnats de France se dérouleront à Chalon sur Saône du 26 au 28 juin. Ceci clôturera la saison pour tous les nageurs Maîtres qui ne vont pas à Kazan. Pendant cette trêve estivale, il est important de continuer à faire du sport. Il faut en faire un peu moins pour ceux qui nagent tous les jours et varier les disciplines.

« des activités d'endurance »

Je conseille les activités d'endurance comme les randonnées pédestres, la course à pied ou le vélo. On peut également essayer les sports pratiqués uniquement l'été : beach volley, sand ball, le rugby plage et vous trouverez aussi des initiations au judo sur les plages.

« de l'eau libre »

Vous pouvez aussi continuer à nager surtout pour ceux qui participent aux championnats du monde de Kazan. Pour les autres qui font relâche de compétitions, vous pouvez nager en allégeant le nombre de séances hebdomadaires et la charge de travail. Vous pouvez faire des



séances d'entraînements en privilégiant la technique et la préparation physique généralisée. On peut participer aussi à 1 ou 2 épreuves d'eau libre quand elles sont sur nos lieux de vacances.

Voici une partie du calendrier : [ici](#).

« avec les clubs d'été »

Et pour les irréductibles nageurs comme moi, vous avez la possibilité de nager avec les clubs d'été qui proposent des séances d'entraînements assez complètes. Il n'y en a pas en Île-de-France mais vous en avez beaucoup en province. Ils sont présents surtout dans les villes qui disposent uniquement d'un bassin découvert. Tous les week-ends vous avez la possibilité de participer aux compétitions. Toutes les courses ne sont pas présentées, il faut faire un choix. L'esprit y est en général familial et convivial mais l'esprit de compétition est aussi très présent. C'est une expérience que j'ai fait durant plus de dix ans et que je recommande vivement.

Les entraînements sont complets, il y a beaucoup de correction technique et de préparation des différentes compétitions. Les entraînements n'ont rien à envier à ceux que l'on peut avoir durant le reste de l'année. C'est tout aussi difficile.

Vous trouverez toutes les informations sur [ce lien](#) de la fédération française de natation.

« des pratiques danses et fitness »

Vous pouvez également vous initier à toutes les pratiques danses et fitness comme la Zumba, le step ou encore les danses comme la salsa ou le modern jazz-hip hop, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Cela fait travailler les capacités cardio et nous en avons besoin.

En conclusion, je dirai qu'il faut avant tout se faire plaisir durant cette trêve estivale et ne pas arrêter de faire un peu de sport pour ne pas se blesser à la reprise en septembre voir octobre.

Bonnes vacances !



Alexandre Papadopoulos (34 ans, entraîneur Maîtres du PC Valenciennes-Anzin)

Je pense qu'il faut avant tout tenir compte du "contexte" particulier des masters. Ne pas oublier que ce sont des personnes qui peuvent avoir une activité professionnelle, des enfants ou d'autres occupations prenantes, et qui donc prennent sur le peu de temps libre qu'il leur reste pour pouvoir s'entraîner tout au long de l'année...

« une coupure intelligente »

... En tenant compte de cela, il me semble beaucoup plus judicieux de faire une coupure "intelligente" durant les vacances d'été pour pouvoir consacrer ce temps à d'autres choses. Par contre, il est important de garder le contact avec un minimum de condition physique afin de repartir avec un seuil minimum nécessaire pour continuer à progresser...

« une fraîcheur mentale et physique... pour une bonne reprise »

« avec un minimum de condition physique »

... Dans cette logique, il peut s'agir de privilégier des activités physiques diverses à dominante cardio, en les combinant avec quelques entraînements en piscine sur du demi-fond prioritairement, qui permettront également de compenser les éventuels "excès" des vacances. Ces deux approches mises en commun permettront de bien redémarrer l'année en limitant les "dégâts" liés à cette coupure tout en regonflant les batteries concernant la motivation pour la nouvelle saison de natation.

Bien entendu, pour les plus motivés, les épreuves d'eau libre peuvent être une alternative très bénéfique, mais il faut garder à l'esprit qu'une fraîcheur mentale et physique sont des atouts importants pour une bonne reprise de saison.



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

La saison de natation pour un nageur Maîtres est souvent variable en fonction des objectifs de chacun. La plus courte se termine après les France d'hiver mais dans cette position, la pause natatoire devient trop longue. La poursuite de l'entraînement jusqu'à l'échéance estivale est toutefois très conseillée pour ne pas perdre tous les acquis et le travail hivernal. Par la suite, 2 mois restent le plus souvent à courir jusqu'à la reprise de septembre (sans prendre en compte les nageurs participant à une échéance internationale au mois d'août par exemple).

J'adopte la même optique depuis plusieurs années, en proposant :

- la poursuite d'un travail régulier durant tout le mois de juillet.
- l'arrêt total de la natation d'entraînement au mois d'août.

En juillet : « poursuite d'un travail régulier axé sur la technique »

Le mois de juillet me semble être une période propice pour travailler davantage la technique ce que nous n'avons pas forcément le temps d'apprécier à sa juste valeur pendant la saison régulière, faute de temps. 2 à 3 séances maximum par semaine, suivant les disponibilités, où nous prenons plus de temps d'expliquer les objectifs techniques. La convivialité prend une part prépondérante dans les séances, dans le but d'accrocher davantage le nageur. Il est plus souvent sympathique de rester à la terrasse d'un café pour un bon apéro que d'aligner des longueurs... mais l'un n'empêche pas l'autre ! Encore faut-il se motiver un minimum pour accepter de

souffrir encore un peu, car contrairement à certaines idées reçues le travail technique est dur et éprouvant, pour autant qu'il soit bien réalisé ! La composition et l'objectif des séances n'est plus dans un travail physiologique avec notamment de longues séries, qui peuvent être négatives pour le nageur ; de toute manière, la motivation limitée de ce dernier fera que l'exercice ne sera pas optimal. Un travail d'acquisition des bons mouvements me semble plus approprié. Des contraintes de performances réduites, une distance de séance maîtrisée et sans stress, des explications plus longues donnent à l'entraînement une dimension plus conviviale. Loin d'être une récréation, ce travail estival servira d'autant mieux à la reprise qu'il sera effectué avec sérieux.

En Août : « Repos, Repos, Repos »

Pour le mois d'août, j'impose le repos complet de l'entraînement. Chacun peut s'adonner aux joies aquatiques mais sans enchaîner des longueurs dans un but précis. En effet, j'estime que la saison est suffisamment longue et que les contraintes qu'elles soient familiales ou professionnelles suffisamment importantes, pour que l'organisme ait besoin de se reposer. Chacun doit prendre conscience que son corps n'est pas une machine et que le jour où le pépin arrive, c'est qu'il est peut-être déjà trop tard. Donc, Repos, Repos, Repos, qu'il soit physique mais aussi psychologique. De plus, en aparté, les nageurs doivent être sur un pied d'égalité lors de la reprise, et supporter de la même manière les premières séances sans s'être forcément déjà préparés dans son coin à l'avance.

En fonction des individus, 1 mois à 1 mois et demi sont nécessaires pour une récupération totale en sachant que je considère qu'il faudra au moins 2 fois plus de temps pour retrouver le niveau qui était le sien avant l'arrêt.



Nicolas Hezard (34 ans, entraîneur de l'Olympique Nouméa)

L'été est propice pour faire un autre sport. Les activités de plein air sont nombreuses en cette saison et permettent de s'évader des bassins. Elles permettent également de respirer à pleins poumons et de profiter du grand air. Il serait dommage de s'enfermer dans une salle de sport puisque la majeure partie des nageurs s'entraînent dans une piscine fermée.

« se déconnecter complètement »

Je pense qu'il est important de se déconnecter complètement du milieu de la natation pendant quelques semaines. En effet, c'est un sport très contraignant, votre corps et votre esprit ont besoin de repos. Mais attention, l'arrêt complet (sans activités physiques) pendant un mois n'est pas une bonne idée, vous pouvez faire une ou plusieurs activités de temps en temps pour éviter au corps de se « ramollir ».

Si vous voulez continuer de nager, vous pouvez participer à des courses en eau libre, cela peut être un bon moyen de continuer la natation dans un cadre différent.

« le repos fait partie de l'entraînement »

Dans tous les cas, faites ce dont vous avez envie, le sport ne doit pas être une contrainte. Inutile de culpabiliser si vous ne faites pas de natation pendant un mois. Nous sommes tous différents ; certains auront besoin de couper complètement et d'autres auront besoin de continuer de nager ou de faire d'autres activités physiques. Dans tous les cas, le repos fait partie de l'entraînement, donc la trêve natatoire est une bonne chose. Allez les Maîtres ! pas de prise de tête et prenez du plaisir !

Concernant la reprise de l'entraînement, elle doit être faite par l'entraîneur. Ce dernier sait que la reprise est difficile, donc il proposera des séances adaptées. Reprendre avant, de son côté, n'est pas nécessaire puisqu'au final vous ferez les mêmes entraînements que les autres.

« Pas de prise de tête et prenez du plaisir ! »

Merci aux 14 coachs Maîtres qui ont alimenté cette rubrique tout au long de cette saison et en particulier à Nicolas et Olivier qui ont tenu une cadence effrénée pour vous guider sur les 4 sujets !

Ci-contre, un texte écrit par un grand nom de la natation française : Jacques Meslier. Retrouvez dans quelques pages un hommage écrit par ses collègues et amis, Patrick Deléaval et Marc Planche, l'an passé, suite à sa disparition en janvier 2014.

Quoi qu'il fasse, l'entraîneur...

Si à l'occasion,
Il prolonge l'entraînement,
Il est insensible à la fatigue de ses nageurs.

Il diminue l'entraînement,
Il vieillit et il n'a pas le punch.

Il corrige inlassablement un nageur,
Il est toujours sur son dos.

Il le laisse nager à sa guise,
Il ne s'occupe plus aussi bien de lui.

Il a des ambitions élevées,
On voit bien que ce n'est pas lui qui nage.

Il a des ambitions plus modestes,
Il n'est pas capable de motiver ses nageurs.

Il n'organise pas des stages pendant les vacances,
Ils sont tous les mêmes ces enseignants, ça ne pense qu'aux loisirs.

Il réunit ses nageurs les jours fériés
et à chaque temps libre,
Ce n'est pas parce qu'il n'a plus de vie de famille, qu'il doit perturber la nôtre.

Il tente d'éduquer ses nageurs,
Les parents sont assez responsables pour le faire.

Il néglige son rôle d'éducateur,
A qui voulez-vous confier vos enfants désormais ?

Il tente de leur parler des choses essentielles de la vie,
Il en fait trop, le mieux est l'ennemi du bien.

Il ne le fait pas,
C'est un dingue de la natation, en dehors de cela...

Il n'est pas disponible à toute heure,
**Après tout, il est payé (!!!)
pour être au service de tous.**

On peut le déranger n'importe quand,
**C'est la moindre des choses
puisqu'il a choisi d'être au service de tous.**

Il est jeune,
Il lui manque de l'expérience.

Il est âgé,
Il est temps de comprendre qu'il doit céder sa place.

Il lui arrive d'être fatigué ou déçu,
Et bien ! Qu'est-ce que cela peut nous faire !!!
Qu'il parte, personne n'est indispensable.
C'est la seule chose vraie,
Mais qui prendra la relève ???

Jacques Meslier