

Quand l'évocation du moyen précède l'énoncé du but !

Nous ne savons pas si l'entraîneur à qui on a confié les « jeunes » a été formé et si oui, comment il l'a été. Mais sa question interpelle sur un autre point : « pourquoi ce qui serait préconisé aux jeunes ne le serait plus pour d'autres catégories » et réciproquement ? »

Toutefois, on se doit de distinguer ce qui relève de la recherche permanente du meilleur rendement de ce qui concerne l'accroissement de la puissance.

Voici la question posée et à laquelle nos lecteurs peuvent exprimer leur point de vue.



Bonjour Mr CATTEAU.

Je suis actuellement entraîneur de natation (catégorie jeunes). Je me pose chaque jour de nombreuses questions pour ne pas simplement reproduire ce que j'ai appris mais bel et bien me remettre en question et trouver de nouvelles solutions.

Ma question est la suivante : l'utilisation du pull buoy est-elle justifiée pour une natation course ?

Merci pour votre réponse.

Sportivement

Un Entraîneur

Cher Collègue,

Je vous remercie de poser cette question qui témoigne de pratiques très courantes. Partagées par le plus grand nombre, sont-elles de ce fait, justifiées ? Si je vous lis bien, vous entraînez de jeunes nageurs.

Entraîner signifie probablement **les former** pour qu'ils deviennent **nageurs performants**. Vous avez probablement une représentation de leur fonctionnement se traduisant par des caractéristiques observables de leur nage. La question première devient : quelle(s) transformation(s) voulez-vous apporter et s'il y en a plusieurs, dans quel ordre ?

Quelle sera, pour vous, la fonction du pull-buoy ? Mettre le corps à plat ? Centrer le déplacement sur l'action des membres supérieurs ? ...etc.

Le mot composé « **pull-buoy** » opère un lien entre le verbe d'action « to pull » tracter, tirer et « buoy » qui désigne un objet flottant.

En mettant ***artificiellement et passivement*** le corps à plat, vous empêchez le jeu normal des membres inférieurs de remplir leur rôle.

Quelle que soit votre option, n'oubliez pas qu'un élément étranger ne peut en aucun cas préparer au fonctionnement normal lorsqu'il sera abandonné. Les règlements stipulent bien aussi que ce peut aider à la propulsion ou à la flottaison ne peut être utilisé en compétition !

L'utilisation des accessoires perturbe, en la déformant, l'information que le nageur associe fonctionnellement à sa posture et à sa gestuelle.

Quels accessoires avez-vous utilisé pour « apprendre » à marcher ? Utiliseriez-vous des échasses pour vous préparer à la marche ou à la course ?

Si ces informations ne vous semblent pas suffisantes, n'hésitez pas à poser de manière plus complète ou plus précise le problème que vous souhaitez résoudre.

Bien cordialement

Raymond

Coordination et vitesse

Re bonjour,

Je fais suite à notre dernière discussion concernant l'utilisation du pull buoy.

Sur ce sujet, je partage entièrement vos propos même si j'ai été longtemps entraîné avec ce matériel. Je vois beaucoup d'entraîneurs qui l'utilisent à toutes les sauces, à l'échauffement, sur des séries longues ou sur de la récupération active. Quel est l'intérêt ? Quand je le leur demande, ils me répondent « travail en train séparé » ou alors pour « **la synchronisation des bras** ». La plupart du temps quand je vois des nageurs utiliser ce matériel, ils font tout de même un léger battement donc complètement inutile et une perte de temps considérable.

Est-ce judicieux de faire la comparaison avec les coureurs à pieds qui, s'ils étaient dans la même situation qu'un nageur en pull buoy, se mettraient à courir avec les bras collés au corps ? (équilibrateurs dans cette situation)

Complètement absurde vous en convenez et du jamais vu.



De plus, j'ai une autre question. Le travail de jambes seules a-t-il un sens lors d'un entraînement, à tout âge ?

Peut-il avoir un objectif pour **développer le système cardio** et/ou musculaire ?

Pour ma part je pense de plus en plus qu'il s'agit d'une perte de temps considérable sachant que les jambes ont une fonction équilibratrice (sauf en brasse)

et qu'elles sont subordonnées et dépendantes des membres supérieurs.

Merci pour votre réponse.

Cordialement.

FC entraîneur

Cher Collègue,

Je vous remercie de prolonger l'échange, ce qui en dehors des arguments réfutés, interroge sur au moins deux aspects de la préparation à l'activité performante.

Quand on évoque la coordination (en l'occurrence celle des membres supérieurs) on doit se référer au domaine neuro physiologique. Les connaissances en la matière ne sont pas familières à la grosse majorité des entraîneurs et il convient donc d'interroger les savants qui ont étudié ce domaine.

Une observation plus fine de l'activité des nageurs montre que ce qu'il convient d'appeler « coordination » : les relations spatiotemporelles de l'entrée en jeu des trains l'un par rapport à l'autre ou des membres d'un même train ne sont pas fixes.

Elles varient essentiellement en fonction de la vitesse de déplacement. Voir par exemple le passage du pas au trot, du trot au galop chez l'animal.

On peut dire que la coordination est subordonnée à la vitesse et non l'inverse.

Tenter de modifier ou d'imposer la coordination indépendamment de la vitesse est une absurdité.

L'argument physiologique le confirme en nous apprenant que les coordinations dépendent du cervelet et que celui-ci ne donne pas d'image consciente. Ce que déclenche le cervelet échappe donc à la volonté (celle du nageur ou celle de l'entraîneur) !

L'autre argument du développement cardio pulmonaire lié à un travail consommant beaucoup d'énergie (celui des membres inférieurs) ne peut a priori être rejeté. Mais il convient aussi de prendre en compte le temps consacré au détriment de celui, de la nage ou des nages. On ne peut pas à la fois se plaindre de disposer de peu de temps de piscine et le gaspiller lorsqu'on sait que le même effet peut être obtenu par le footing se déroulant à l'extérieur dans un espace préférable à l'atmosphère de la piscine.

Ces considérations nous montrent combien il est important de confronter nos pratiques à leurs fondements. Combien la référence à l'esprit rationnel est assez peu partagée dans le monde de la natation et celui des entraîneurs.

Cordialement

Raymond