

# **7 niveaux de constructions**

## **« Pour s'entraîner à progresser\* »**

**Afin de devenir nageur et toujours  
meilleur nageur**

Marc BEGOTTI mai 2012

## S'entraîner c'est se construire

Se construire c'est passer de quelque chose qui existe et qui résiste à quelques choses qui n'existe encore pas (c'est la raison pour laquelle nous parlons de transformation)

- Ce sont les problèmes à surmonter, que pose l'entraîneur au nageur, qui permettent ces transformations
- Ces problèmes sont imaginés par l'entraîneur qui a une idée précise de ce qu'il souhaite obtenir : « je vise telle transformation et pour cela j'utilise telles tâches » (la tâche est un problème posé)
- Pour qu'une tâche soit efficace il faut que l'objectif à atteindre soit clairement défini et soit réalisable

## Niveau 1 : Construction du corps flottant

Capacité de laisser l'eau agir sur son corps et l'équilibrer

Passer d'un équilibre instable (sur terre) à un équilibre stable

« Dislocation des blocs fonctionnels existants et qui résistent »

- Entrer dans l'eau en grande profondeur
- De l'appui à la suspension. En déplacement à la goulotte
- Immersion. S'immerger longtemps. Apnée environ 10 secondes (*Texte : « l'étoile de mer, une fausse bonne idée ! »*)
- Toucher le fond
- Rester au fond. Remontée passive

## Niveau 2 : Construction du corps projectile

### Patiente recherche des solutions efficaces pour passer à travers l'eau en étant freiné le moins possible

*Un pré requis : le corps flottant. Une condition : une vitesse préalablement acquise.*

- La bascule, sans la moindre impulsion, entrer dans l'eau nuque la première.
- La bascule arrière
- Sauts par les pieds, conserver l'indéformabilité de sa posture et la verticalité (conserver l'alignement)
- Plonger en cherchant à couvrir la plus grande distance possible sans nager (Alignement, indéformabilité, profondeur)
- Orienter ses trajectoires en restant aligné sur la trajectoire (gouvernail de profondeur)
- Rechercher la plus grande vitesse d'entrée dans l'eau grâce à la hauteur de la chute et/puis l'impulsion des jambes (le plongeon)
- Aller toujours plus loin

## Niveau 3 : Ebauche du corps propulseur

**En apnée, se ré-accélérer après une perte de vitesse inéluctable**

- Conserver la posture du plongeur
- Fixer la tête totalement immergée en se déplaçant en apnée sur une distance supérieure à 15 m.
- Pilotage du corps par la tête de part et d'autre de la surface de l'eau (au dessus, au dessous)

## Niveau 4 : Construction du corps propulseur

### Intégration des solutions ventilatoires pour se ré-accélérer après une perte de vitesse inéluctable

- Expirer sur le plus grand nombre de coups de bras possible
- Expiration complète par nez, bouche, gorge selon différents débits
- Exercices de dissociation tête - épaules
- Inspirer en conservant sa posture et son corps immergé, donc rotation et non redressement de la tête (des deux cotés)
- Varier la cadence respiratoire

## Niveau 5 : Recherche de l'efficacité propulsive

### Patiente recherche des solutions les plus efficaces pour se ré accélérer

- Structurer l'espace d'action et l'espace du sujet (le plan horizontal et le haut et le bas ; le plan sagittal et la droite et la gauche ; le plan frontal et l'avant et l'arrière)
- Construire la pale main avant bras, pour mobiliser de grande masse d'eau
- Orienter les pales pour pulser de grandes masses d'eau vers l'arrière
- Accroître l'amplitude du trajet de la pale
- Utiliser une force d'intensité croissante

## Niveau 6 : L'amélioration du rendement\*

### Mise à l'épreuve de la durée d'un fonctionnement de haut niveau

*(\*Rapport de l'énergie utilisable à l'énergie mise en œuvre)*

- Réduction du coût énergétique grâce au « volume nagé » qui augmente considérablement
- Exigences extrêmes concernant le fonctionnement utilisé
- Privilégier la nage continue sur longue distance
- Laisser le nageur gérer son allure
- Obtenir sans le demander une augmentation de la vitesse de nage et une diminution du nombre de coups de bras

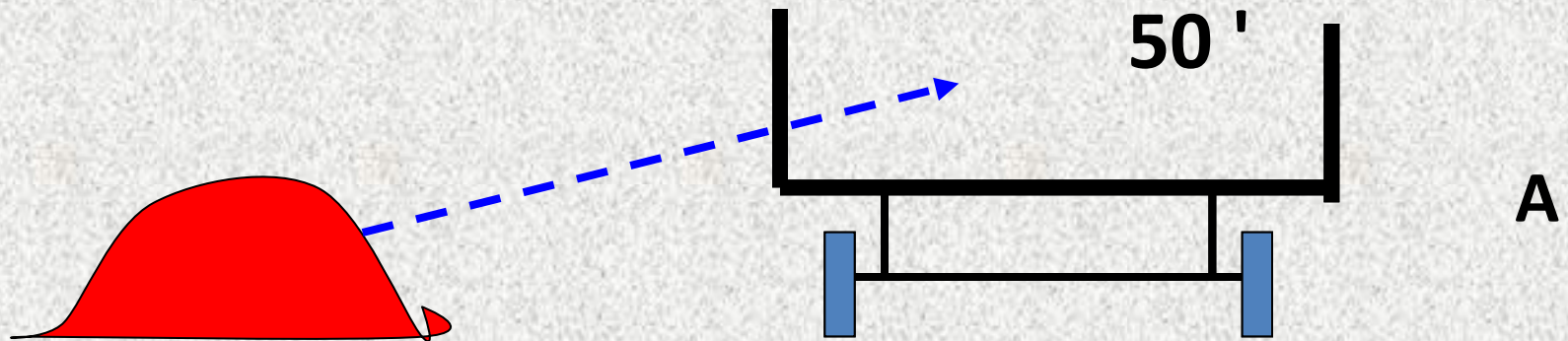


# Niveau 7 : L'augmentation de la puissance\*

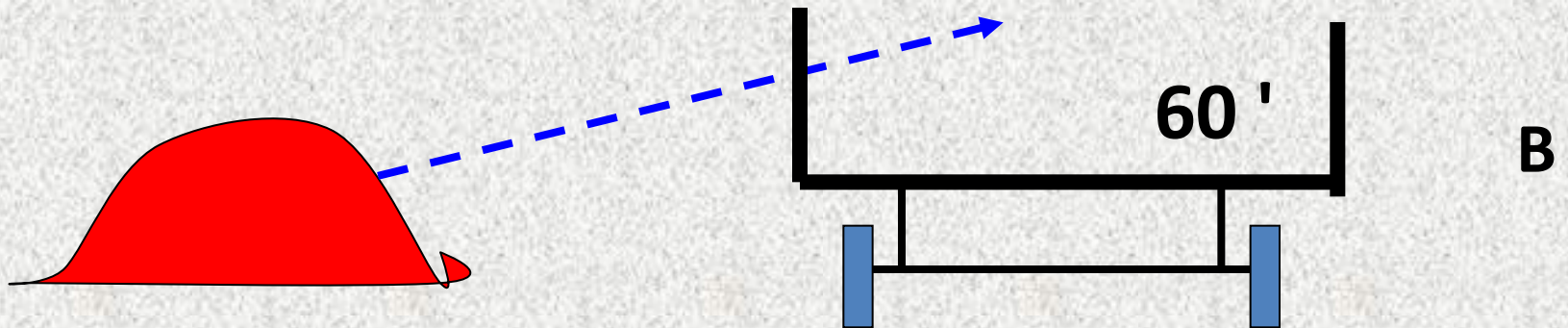
(\*Quantité d'énergie fournie ou consommée par unité de temps)

**Pulser les masses d'eau avec une plus grande intensité de force**

**A plus PUISSANT que B**



il a réalisé le même travail en moins de temps



## La puissance (suite)

*La puissance musculaire des filles augmente très peu après la puberté si pas de travail spécifique en musculation*


*La puissance musculaire des garçons ne cesse d'augmenter jusqu'à environ 30 ans*

- Pour les filles développement de la puissance maximale en salle
- Mise à l'épreuve de l'intensité d'un fonctionnement haut niveau

**Mais attention danger ! :**

- Trop de travail lactique a un effet destructeur du processus aérobie et diminue le rendement

- La puissance est à la fois contradictoire avec le rendement et nécessaire pour nager plus vite (*texte : « Encore et toujours la vitesse »*)

1- Efficience\*  2- Nager longtemps en recherchant toujours une meilleure efficacité (14-18 ans)

=

Amélioration du rendement : le nageur nage plus vite avec moins d'effort



3 - Augmentation de la puissance se fait « naturellement » pour les garçons, et en salle pour les filles à partir de 14 ans, et avant qu'elles ne soient en difficultés

=

Capacité de nager toujours plus vite quel que soit la distance

**\*L'efficacité est la condition déterminante dans le contexte actuel de la haute performance**

Une nageuse qui n'améliore plus sa performance sur 100 m NL est une nageuse dont le rendement et la puissance n'augmentent plus et qui très vite va être limitée  
(même si c'est une nageuse de demi fond)

## Se souvenir que :

- Les principes d'actions sont communs à toutes les nages
- Le postural avant le moteur
- Le « patron moteur » avant l'efficacité motrice
- Une construction « céphalo-caudale » (la tête avant les jambes) La tête joue un rôle fondamental dans la construction du nageur  
Une construction « proximo-distale » (l'épaule avant le coude, le coude avant le poignet...)
- L'efficacité motrice subordonne « l'approche énergétique » de l'entraînement
- La confiance en lui, l'effcience, le rendement, la puissance , sont les composantes qui permettent à un nageur de réaliser des performances en compétition  
L'attitude et l'option pédagogique de l'entraîneur sont déterminantes :
  - une attitude qui génère de la confiance,
  - une pédagogie qui permette d'obtenir de réelles transformations  
(*l'action avant le verbe : réussir pour comprendre*)