

# Coulée ondulations une stratégie de construction

(site : raymondcatteau.com)

Jeudi 5 janvier 2012

Clément, passé par le stage de Dinard et Jean-Baptiste par Ruffec se retrouvent, accueillis au Québec par le club de Cowansville. D'emblée, ils mettent en œuvre leurs acquis pour innover dans la formation et l'entraînement des nageurs.

Pour s'intégrer mieux encore, ils deviennent membres de l'Amicale des Entraîneurs de Natation Québécois ; ils suggèrent à cet organisme de m'inviter à leur colloque annuel en 2010.

Conscients de la nécessité d'une formation continuée, ils profitent de ma présence au Colloque de l'AENQ pour faire organiser par leur club et à l'intention de leurs formateurs, un stage d'une semaine ouvert à d'autres personnes intéressées.

Participants actifs de ces deux événements qui restructurent leurs connaissances, confortent leurs options, ils se lancent avec plus de conviction dans la pédagogie de l'action. Il nous en relatent ici les retombées et les innovations qui en ont résulté et nous proposent une stratégie assez inédite de construction de leurs nageurs respectant l'ordre « céphalo-caudal ».

Leur témoignage illustré de quelques images devrait déclencher des interrogations, des questions, des échanges pour lesquels nos visiteurs sont sollicités.

*raymond*

## Cowansville, Québec : une stratégie de construction

*C'est un fait, la coulée en ONDULATION est de plus en plus importante dans la performance du nageur!*

Dans un 100m libre, papillon ou dos en bassin court (25 m.), les meilleures performances sont réalisées en parcourant jusqu'à 60% de la distance sous l'eau (15m à chaque 25m). De nombreux nageurs sont plus rapides en coulée que le recordman du monde en nage libre.

Suite au stage 2010 "La natation de demain" avec Raymond Catteau, **l'ENC développe sa stratégie** de construction de cet outil incontournable pour le nageur de demain: la coulée (**déplacement sous la surface**).

Les principales tâches sur lesquelles reposent aujourd'hui (décembre 2011) cette stratégie sont présentées en mots et illustrées en images par les nageurs du groupe Argent:

**Étape 1** : Obtenir une déformation (**ondulation**) du corps à partir de la tête.

**Tâche 1** : But: aller le plus loin possible avec un nombre donné d'ondulations (souvent 3). Contraintes: on sort le menton et on replonge par la nuque à chaque déformation, les bras sont sur les cuisses en tout temps. On poursuivra jusqu'à obtenir que chaque déformation parte de la tête et se propage dans tout le corps qui reste grand (**allongé**). Vidéo

**Tâche 2** : But: se rendre le plus vite possible à une distance donnée (10m, puis 15m) avec un nombre illimité de déformations. Contrainte: Bras sur les cuisses en tout temps. La tête sort de l'eau et replonge par la nuque à chaque ondulation. Pas d'inspiration (**apnée**). On obtiendra ainsi un plus grand enchaînement (une onde continue, sans arrêt de la tête). Vidéo

**Tâche 3** : même tâche mais il est maintenant permis de rester en immersion complète. Vidéo

**Étape 2** : Obtenir une déformation du corps à partir des mains (**partie la plus avancée**).

**Tâche 4** : But: aller le plus loin possible avec un nombre donné d'ondulations (3 convient bien là aussi). Contraintes: les mains sortent de l'eau et replongent sous la surface à chaque déformation, la tête est sous les bras en tout temps. On poursuivra jusqu'à obtenir que chaque déformation parte des mains et se propage dans tout le corps qui reste grand. Vidéo

**Tâche 5**: But: se rendre le plus vite possible à une distance donnée (10m, puis 15m) avec un nombre illimité de déformations. Contraintes: les mains sortent de l'eau et replongent sous la surface à chaque déformation, la tête est sous les bras en tout temps (**en permanence**), pas d'inspiration. On

obtiendra ainsi un plus grand enchaînement (une onde continue, sans arrêt des mains). Vidéo

**Tâche 6:** même tâche mais il est maintenant permis de rester en immersion complète. Nous avons une véritable coulée!! Vidéo