

Interrogeons les pratiques

« LA SURVITESSE » C'EST QUOI ?

Tous les entraîneurs se trouvent confrontés dans la recherche des procédés d'entraînement à l'alternative de la monotonie ou de la diversité.

D'une part, il y a les exercices dont les effets semblent avoir été repérés par l'usage et ceux qui dérivent de l'imagination, de la créativité des entraîneurs. On pourrait ajouter ceux qui ont été conçus au terme d'une analyse biomécanique comme devant logiquement produire des effets attendus.

Il ne faudrait pas oublier ceux qui découlent d'une « pensée spéculative » et donc irrationnelle.

Où faudrait-il classer ceux qui ont pour origine la notion de « **survitesse** » ?

Le mot qui la désigne ne se trouve pas dans nos dictionnaires mais peut s'entendre et se lire dans les documents des entraîneurs.

Il est formé d'une préposition « **sur** » et du mot auquel il confère un degré supérieur. La survitesse serait une vitesse supérieure à celle que l'on est en mesure de produire.

La vitesse met en rapport une distance et une durée. Le temps mis par un corps pour parcourir un espace donné. Nous savons également que la vitesse d'un corps est produite par une force qui l'a accéléré.

Nous sommes en présence de variations initiale ou intrinsèque de la vitesse de l'objet considéré. Vitesse **instantanée**, vitesse **maximale**, vitesse **moyenne**.

Où situer la **survitesse** et par rapport à quelles données ?

Et question centrale : comment la produire ?

Par adjonction de forces externes ! La logique et la physique nous obligent à éliminer les forces du nageur.

Dans ces conditions que penser de ceux qui imaginent que l'usage d'accessoires telles les palmes soit en mesure d'ajouter de la vitesse à celle produite par les membres devenus propulseurs ?

C'est une référence implicite au « modèle » des deux moteurs.

Les entraîneurs utilisent couramment deux exercices de « survitesse » dont le but serait « **de permettre aux nageurs de nager plus vite qu'ils ne peuvent le faire** » afin de les entraîner pour nager plus vite

- Le premier exercice consiste à nager en nage complète avec des palmes.

L'observation d'images sous-marines d'une nageuse équipée de palmes et de plaquettes nous a montré que la nageuse utilisait prioritairement ses jambes munies de palmes pour se propulser et que ses bras n'avaient pas de fonction propulsive. Affubler le nageur de palmes pour lui permettre de nager plus vite dénature son fonctionnement.

Nous constatons que les compétiteurs de nage avec palmes maintiennent désormais leurs bras dans le prolongement du corps après s'être rendu compte qu'ils nageaient plus vite ainsi qu'en mettant leurs bras en action.

- Le deuxième exercice consiste à tracter le nageur à une vitesse supérieure à la vitesse que celui-ci peut atteindre en se propulsant.

Il y a une vingtaine d'années avait été inventé un petit treuil électrique appelé « CATS » dont le but était de tracter un nageur sur une distance de 50 m. en un temps programmé. J'avais expérimenté cette invention et renoncé à son utilisation après avoir constaté que le nageur était déplacé plus vite par le « CATS » en s'alignant, inactif, bras dans le prolongement du corps qu'en nageant dès lors que la vitesse programmée était supérieure à la performance sur 50m.

Actuellement les entraîneurs utilisent un élastique accroché au plot de départ que le nageur étire sur une vingtaine de mètres en marchant sur le bord pour ensuite plonger et nager en se faisant tracter par l'élastique. Ces entraîneurs espèrent que l'élastique va tracter le nageur à une vitesse qu'il ne peut atteindre en pulsant les masses d'eau et qu'ensuite il pourra « entretenir cette vitesse » quand la puissance de l'élastique deviendra insuffisante pour ajouter de la vitesse.

Raisonnons en termes d'accélération et de freinages plutôt qu'en termes de vitesse et comprenons pourquoi ces exercices découlent de la pensée spéculative :

L'intensité des forces pour accélérer sa masse (son corps) est en rapport avec les résistances induites par sa vitesse de déplacement (dans l'eau les résistances

augmentent au carré de la vitesse), pour passer « d'objet tracté » à « objet autopropulsé » en conservant la même vitesse, le nageur devrait produire des forces considérables sur les masses d'eau.

Si l'élastique permet d'atteindre 2 fois la vitesse que le nageur peut atteindre par lui-même, le nageur devrait fournir une puissance 8 fois supérieure à celle dont il dispose normalement pour pulser les masses d'eau et progresser !

La notion de « survitesse » qui s'appuie sur le « modèle » des deux moteurs n'est pas fondée

Raymond CATTEAU et Marc BEGOTTI