

## Interrogeons les pratiques

### « La vitesse » en natation c'est quoi ?

Dans les programmes d'entraînement de natation « la vitesse » serait une qualité liée aux coordinations à développer pour nager vite.

Une des intentions évoquées par des entraîneurs interrogés sur l'utilité des exercices de « survitesse » (A lire : [la survitesse c'est quoi ?](#)) serait de travailler « la vitesse ».

Le dictionnaire définit la « vitesse » comme « la rapidité des mouvements ».

La vitesse en natation se mesure par la fréquence des mouvements de bras par unité de temps.

Si nous observons une augmentation de la fréquence de bras lorsque qu'un nageur se déplace plus rapidement, **on constate que plus les nageurs nagent vite plus la fréquence diminue\***.

La contradiction « fréquence faible – vitesse élevée » nous plonge au cœur de la problématique qui nous intéresse :

Selon que l'on s'en tienne **aux aspects visibles des mouvements** indépendamment des forces qui les produisent (la cinématique) ou **dans l'étude et la prise en compte des forces qui produisent les mouvements** (la mécanique) on fait une interprétation de la vitesse, de la fréquence, différente.

- Pour les uns la rapidité d'un déplacement est liée à l'augmentation de la fréquence et la vitesse doit être entraînée.
- Pour les autres la rapidité d'un déplacement est le résultat d'un fonctionnement qui implique un bon rendement pour ne pas gaspiller de l'énergie et de la puissance pour accélérer des masses d'eau.

Nous sommes face à deux options pédagogiques qui s'opposent. Face à deux représentations, l'une excluant l'autre. Il faut choisir.

Marc BEGOTTI (novembre 2015)

\* [Alain CATTEAU et Yves RENOUX](#) dont le but était de comprendre comment l'homme s'adapte à l'exigence de nager toujours plus vite, écrivent dans une étude portant sur trois J.O « Comment les hommes construisent la natation » :

" Les progrès historiques de la natation, les progrès d'un nageur, se traduisent par une amplitude qui augmente, une fréquence qui diminue.

Les meilleurs nageurs ont une amplitude supérieure aux moins bons, une fréquence souvent inférieure.

Pour une épreuve plus longue, l'amplitude croît et la fréquence décroît.

Par contre, dans la course, l'amplitude tend à décroître, la fréquence à s'élever.

De la série à la finale, le nageur, s'il va plus vite diminue l'amplitude et accroît la fréquence, les filles ont toujours une fréquence supérieure aux garçons et une amplitude inférieure"