

## Interroger les pratiques pour progresser

« L'essuie-glace » exercice structurant ou « O.P.N.I » ?

Le site «FFN Dailymotion Tuto des coaches » nous propose de reproduire un exercice filmé. La scène se passe en mai 2015 lors d'un stage de l'équipe de France de natation.

Deux nageurs palmés aux pieds et planche à bout de bras couvrent des longueurs de bassin en battement tête hors de l'eau, régulièrement et alternativement une de leurs mains quitte la planche pour décrire hors de l'eau, bras tendu, un demi-cercle autour de l'épaule jusqu'à la cuisse puis un autre demi-cercle en sens inverse.

En même temps que nous visionnons les images, l'entraîneur qui a imaginé l'exercice nous informe de l'effet que cet exercice est sensé provoquer sur les nageurs :

***« L'exercice se nomme l'essuie-glace »***

***« C'est un exercice de dissociation »***

***« Le but de l'exercice est le maintien de l'action propulsive des jambes dans la perspective d'améliorer l'efficacité propulsive en nage complète »***

Mais aussi ***« de maintenir la vitesse en dehors des phases propulsives »***

Avant de reproduire cet exercice interrogeons-nous sur le bien-fondé des raisons évoquées et qui en sont à l'origine :

- Est-il cohérent de rechercher *«le maintien de l'action propulsive des jambes dans la perspective d'améliorer l'efficacité propulsive en nage complète »* alors même que la fonction des jambes dans les nages alternées n'est pas

propulsive mais de préserver l'alignement de l'axe du corps du nageur sur l'axe de son déplacement quand l'extrémité de ses propulseurs (avant-bras et main) s'écarte de l'axe de son corps pour pulser plus intensément les masses d'eau ?

- Comment imaginer « *entretenir la vitesse en dehors des phases propulsives* » alors qu'il n'y a jamais de vitesse constante en natation ? Les cycles de nage partagent tous la même organisation temporelle : une phase d'accélération, une perte de vitesse.
- Est-il cohérent de proposer « *un exercice de dissociation* » des jambes et des bras dans « *la perspective d'améliorer l'efficacité en nage complète* », alors que jambes et bras sont synchronisés, l'action des jambes étant subordonnée à l'action des bras ?

Un modèle de fonctionnement du nageur à deux « moteurs » : une propulsion continue assurée par les jambes et une propulsion discontinue assurée par les bras n'est pas fondé.

L'exercice « essuie-glace » qui nous est proposé est un « O.P.N.I » (objet pédagogique non identifié) et doit être rangé dans le musée réservé au folklore pédagogique de l'entraînement et de l'enseignement de la natation.

Marc (juin 2015)