

La Technique de Nage en Monopalme

par F. Castel

1. Introduction. Technique et Style.

Avant d'entrer dans la partie purement technique il convient de préciser les deux termes qui sont utilisés souvent avec une certaine confusion. La "technique" correspond à un ensemble de gestes qui, dans leur succession spatio-temporelle, permettent l'exécution d'un mouvement sportif. La technique est donc une donnée objective mais aussi un peu abstraite. Elle est soumise aux lois de la biomécanique, dépend de façon cruciale du matériel et doit obéir aux contraintes du règlement. Ce que l'entraîneur enseigne est la technique de nage. La technique peut être adéquate ou pas. Nager avec les bras le long du corps est un exemple d'une technique non optimale. Le "style" est l'adaptation de la technique à la morphologie de chaque nageur, son matériel et son niveau de compétence. Il dépend aussi de l'état du sportif et des conditions extérieures. Le style est une donnée personnelle : chaque nageur a le sien. Le résultat de l'enseignement de la technique est un style de nage. Le nageur peut commettre des fautes de style et non pas de technique. C'est le travail d'analyse de toute une génération d'entraîneurs qui a défini la technique optimale de nage.

Mais la technique et son style seront d'abord orientés par l'adéquation entre notre nageur et sa monopalme, la priorité est dans cette osmose. Une bonne performance n'est possible que lorsque l'on a obtenu l'équilibre optimal entre le nageur et sa palme ; cela restera l'essentiel.

2. Technique de nage en piscine

Le mouvement ondulatoire en monopalme peut se décomposer en deux phases consécutives : descendante et ascendante. Vu l'anatomie humaine les deux phases ne sont pas équivalentes et par conséquent le mouvement n'est pas symétrique : on a tendance à privilégier la phase descendante, qui devient le temps fort. En effet les muscles qui y participent, quadriceps, psoas et, dans une certaine mesure, abdominaux sont tous des muscles puissants. Par contre, la remontée de la monopalme est assurée par des muscles de force moindre, ischio-jambiers, para vertébraux, et est, donc, moins efficace pour la propulsion.

Les principes généraux pour la technique en nage avec palmes sont au nombre de cinq :

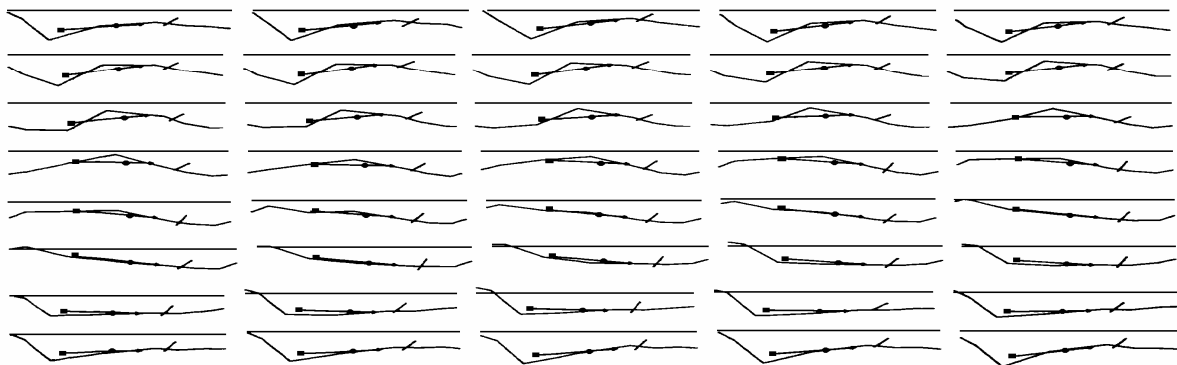
- * La remontée de la palme doit être active.
- * Le centre de rotation du corps est l'axe des épaules.
- * La flexibilité de la voilure doit permettre de travailler dans les deux phases : ascendante et descendante.
- * La structure de la palme dirige le flot.
- * En apnée, il faut souffler pour rester au fond.

La visualisation générale du geste en monopalme nous indique que le mouvement s'inscrit dans une sinusoïde. Mais, un kinogramme, présenté par le Professeur italien Manoni (Orta 1985) nous indique que le corps effectue, en réalité, une triple sinusoïde enlacée. On

constate chez le débutant que celui-ci inscrit son mouvement dans la même sinusoïde partant des doigts et se prolongeant par oscillations intempestives de la tête jusqu'à la voile.



Cette triple sinusoïde est déterminée par la caractéristique fondamentale d'exécution du mouvement de déplacement en monopalmes qui est de propulser et de piloter son corps vers l'avant par l'intermédiaire d'un engin. Le mouvement moteur principal étant créé par les membres inférieurs, il s'ensuit une indépendance de mouvement entre le barycentre des membres supérieurs, celui des membres inférieurs et le centre de gravité de l'ensemble du corps et ce sont les chemins d'actions de ces trois centres de regroupement des forces qui créent cette triple sinusoïde qui se déplace avec des périodes et des amplitudes différentes les unes des autres.



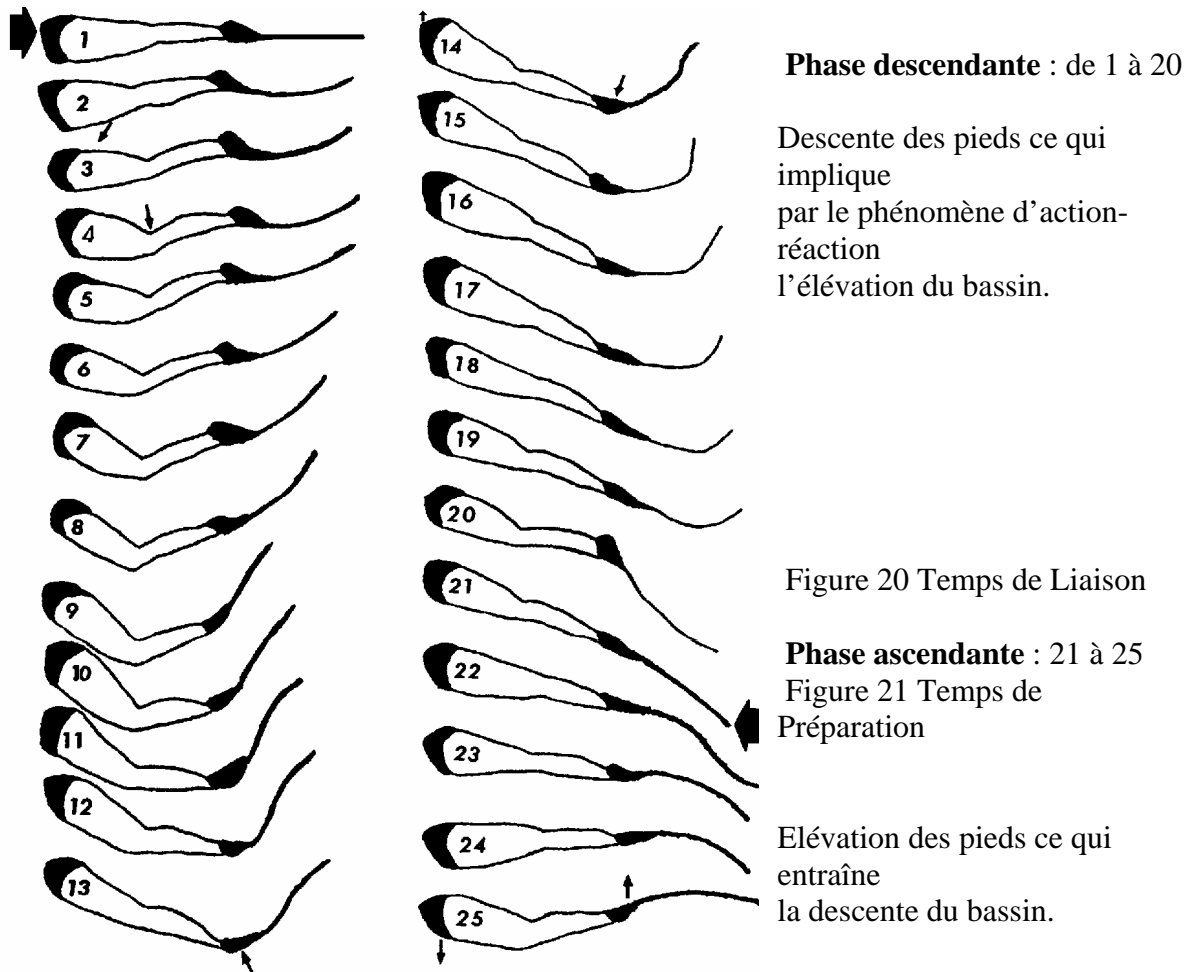
M. Manoni - Orta 1985

Barycentre membres inférieurs - O Centre de gravité du corps - < Barycentre membres supérieurs

Nage en surface

Partant d'une position horizontale, le nageur déclenche son mouvement descendant par une légère flexion de la jambe sur la cuisse. Le fait de plier les genoux est une nécessité biomécanique qui vise à rendre plus efficace le muscle droit antérieur. Ceci ne veut en aucun cas dire que la flexion des genoux doit être recherchée : une flexion exagérée tendrait à diminuer le bras de levier de l'appui de la palme et rendrait son mouvement inefficace

La représentation du mouvement serait les ondulations successives et amplifiées qui se produisent lorsque vous tenez une corde dans la main et que vous la secouez. Le bout de vos doigts étant les omoplates.



Dessins modifiés par F. Castel d'après l'étude de l'Institut des Sports de TSUKUBA -JAPON

Image 1 : Position à plat sur l'eau - temps mort 0.

Image 2 : Il y a fermeture de la cuisse sur le tronc.

Image 3 : Début de la flexion du genou, ce qui permettra une meilleure fermeture de la cuisse, angle d'environ 140°.

Images 4 à 9 : Flexion des genoux et fermeture cuisses sur tronc.

Image 10 : Angle maximal de fermeture jambes sur cuisses 100°.

Images 10 à 13 : Extension de la jambe sur la cuisse avec une accélération du mouvement pour donner un coup de fouet.

Image 13 : Du fait de la pression provoquée par l'extension de la jambe, les chevilles se trouvent en hyper extension avec un angle maximal de fermeture cuisses sur tronc 150°.

Image 14 : Remontée du bassin et début du travail de la voile qui restitue l'énergie emmagasinée.

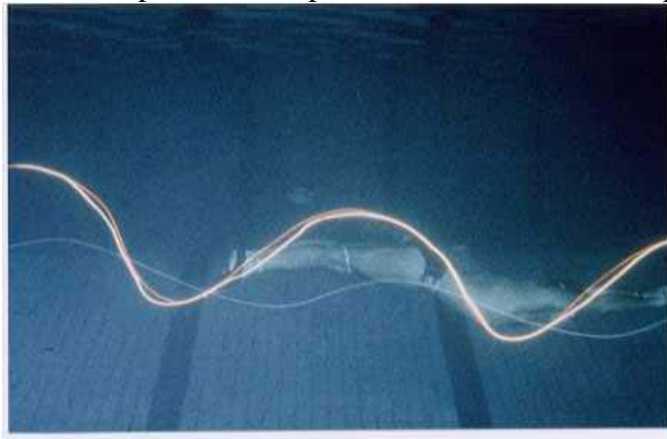
Images 15 à 20 : Travail dynamique de la voile.

Images 21 à 25 : La phase ascendante comportera une ascension de la voile par un travail dynamique des pieds vers l'arrière et le haut. A la fin de cette phase l'angle postérieur formé avec le tronc est d'environ 160°.

Afin de bénéficier d'une propulsion efficace l'amplitude recherchée doit être maximale. En cette fin de phase descendante le monopalmeur atteint sa vitesse optimale de nage, l'axe tronc-tête-bras doit rester parfaitement profilé de façon à minimiser les résistances hydrodynamiques. D'après J. Macé, Les mains doivent être l'une sur l'autre à une profondeur d'à peine quelques centimètres. les bras bien allongés, les épaules renferment la tête au dessus des oreilles et la fixent. Le regard du nageur est dirigé vers le bas. Pour le maintien d'une position correcte, une souplesse articulaire est nécessaire afin que les épaules restent fixes et n'accompagnent pas le tronc d'un mouvement ondulatoire.

Un mouvement ondulatoire correctement exécuté doit inclure une remontée active de la monopalme. De nombreux monopalmeurs débutants ne respectent pas cette règle et laissent leur monopalme progresser mollement vers le haut. Cette négligence est souvent la conséquence directe d'un manque de travail technique en surface mais principalement en IS. En surface le monopalmeur est limité par la hauteur d'eau lors de la remontée : un réglage technique s'avère nécessaire pour amener la monopalme juste à la surface de l'eau sans précisément la dépasser. Nous verrons plus loin que cette contrainte n'existe pas pour la nage en immersion où le nageur évolue à une profondeur "idéale" de 80cm et il peut rechercher une remontée maximale de sa mono palme.

Comme nous avons expliqué plus haut le mouvement en mono palme ne décrit pas une sinusoïde parfaite. La photo ci-dessous obtenue par H. Kerll nous le montre clairement.



Voici quelques points concernant la technique de nage en surface d'après Orlov et Kebkalo (cités par Popov).

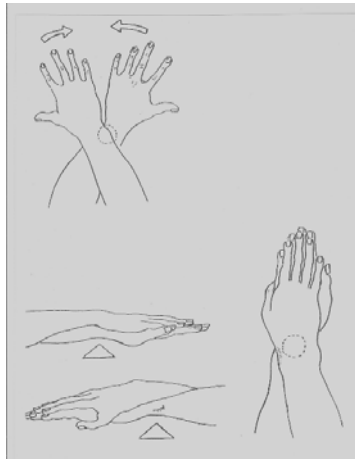
- 1) Le mouvement débute à proximité de épaules et s'amplifie vers la partie inférieure. Le mouvement propulsif lui, part de la partie inférieure du corps au niveau de l'articulation coxofémorale et il est obtenu par la flexion de la hanche.
- 2) Les genoux sont toujours plus ou moins fléchis.
- 3) Le chevilles sont allongées.

- 4) La position des bras et de la tête doit garantir l'"hydrodynamicité": les mains superposés cherchent un appui pour les épaules dans l'eau et pendant la nage fonctionnent comme guide de profondeur.

Ajoutons aussi qu'il est important de ne pas avoir de temps "mort" entre les deux phases de remontée et descente de la monopalme.

L'uniformité du mouvement et de la puissance mise en jeu par les chaînes antérieures et postérieures contribueront à accentuer la vitesse de progression du monopalmeur.

Caractéristiques de la position du train supérieur



La position des bras et de la tête doit garantir " l'hydrodynamicité" de l'ensemble du corps du monopalmeur. Les mains sont toniques et servent de guide de profondeur, le pouce de la main au-dessus crochète la main inférieure pour être dans sa paume. Les poignets sont verrouillés l'un sur l'autre avec un maintien ferme, ce sont eux qui tendent les membres supérieurs. L'extension des avant-bras ne doit pas venir des doigts pour ne pas créer un déjaugage du haut du corps ce qui augmenterait le maître couple. Les mains et les doigts restent souples et libres de tout mouvement.

L'illustration de cette position nous est donnée dans le livre de Philippe DIDIER " Nage avec palme " Editions Amphora.

L'ancrage des épaules, provoqué par le triangle des épaules et des mains, aura pour but de déjouer la portance, c'est à dire le déjaugage. Mais, il sera précédé dans sa phase de pénétration par des mains aux doigts libres, donc dissociés des poignets, qui auront pour rôle de chercher l'appui optimal des épaules en se comportant comme un véritable guide hydrodynamique, réalisant un véritable ancrage de celles-ci sous la surface de l'eau.



Photo de Myriam VILLETTE à Charleroi BELGIQUE - F. CASTEL 1994

Les épaules se positionnent sous la surface de l'eau pour conserver une portance négative favorable à la vitesse en nage avec palmes. Il faut conserver un blocage de l'avant de façon à le rendre hydrodynamique, cela se réalisera par un verrouillage des coudes par rotation interne des avant-bras. La meilleure solution pour maintenir ce triangle, c'est d'étirer par les poignets les membres supérieurs et d'élever les épaules, puis de relâcher musculairement les épaules pour maintenir la position d'une manière tonique et non contractée. Les mains se situent à une profondeur de 5 à 10 cm, pas plus, sous la surface. Selon la vitesse le positionnement des mains pourra varier. Plus on ira vite, plus le haut du

corps aura tendance à sortir de l'eau par rapport à l'axe de rotation du corps que se situe au niveau des épaules, pour contrecarrer cette élévation des bras au-dessus de la surface on devra baisser les mains jusqu'à les avoir en opposition avec le déplacement selon l'augmentation de la vitesse. Il devient préférable de positionner ses mains perpendiculairement à la surface, doigts dirigés vers le fond, pour maintenir l'ancrage des épaules plutôt que d'avoir les mains et les avant-bras qui oscillent sur la surface de l'eau en créant une résistance de vague et en modifiant la résistance de forme. La tête se positionne en légère flexion entre les bras, ceux-ci la fixant en la serrant au-dessus des oreilles.



Photo Robert MARGAILLAN UWU

Le regard est porté vers l'avant et le fond à 2 - 3 mètres afin de visualiser l'approche au mur pour les virages. Le positionnement de la tête et des mains variera selon les disciplines et les spécialités des nageurs. Plus la distance de compétition sera courte plus on aura tendance à crocheter la main inférieure, jusqu'à en arriver pour le 50 m apnée à avoir les mains maintenues inversées paume sur paume avec la tête rentrée menton sur la poitrine et les épaules en élévation maximale pour réduire la base du triangle, formé par les mains et les épaules, et ainsi aller plus vite. La distance ne demandant pas de virage il est donc inutile de porter le regard vers l'avant. Nous verrons, également plus loin, les différences qu'il peut y avoir entre le style de nage de surface et celui en immersion ou en nage de grand fond.

ci la fixant en la serrant au-dessus des oreilles. Le regard est porté vers l'avant et le fond à 2 - 3 mètres afin de visualiser l'approche au mur pour les virages. Le positionnement de la tête et des mains variera selon les disciplines et les spécialités des nageurs. Plus la distance de compétition sera courte plus on aura tendance à crocheter la main inférieure, jusqu'à en arriver pour le 50 m apnée à avoir les mains maintenues inversées paume sur paume avec la tête rentrée menton sur la poitrine et les épaules en élévation maximale pour réduire la base du triangle, formé par les mains et les épaules, et ainsi aller plus vite. La distance ne

Le style moderne : Tomsk

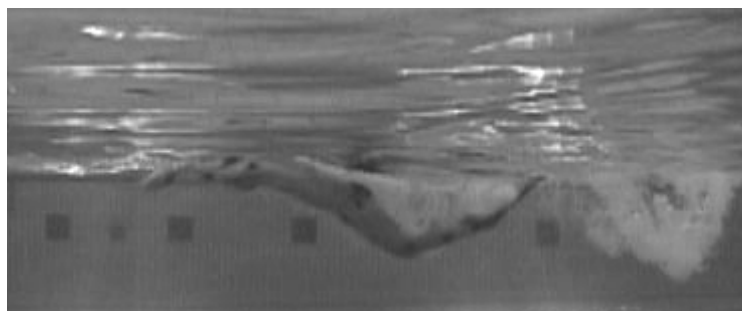


Photo travaux L. Baly & J. Gauthier - 2002

Le développement actuel fait apparaître une nouvelle technique de nage en monopalmes qui fait ressembler à une position en serpent. Cette technique se caractérise par une position du haut du corps et des membres supérieurs beaucoup plus haut sur l'eau pour prendre un appui en ancrage. Le positionnement des bras est plus bas que dans le style classique avec ceux-ci au niveau des oreilles. Le haut du corps, au niveau des vertèbres cervicales et des premières vertèbres dorsales et arrondi sans aller jusqu'à avoir les épaules voûtées ou un écartement des omoplates par fermeture des épaules. La position du haut du corps va permettre de réduire la pression discale et de favoriser le travail des muscles du rachis dans la phase ascendante qui de fait se trouve plus active.

Le deuxième point important est la descendante du bassin sous la surface (de 15 à 20 cm), descente provoquée par un fort gainage des ceintures abdominale et lombaire. Le bassin prend appui dans l'eau pour permettre une meilleure flexion extension des jambes sur les cuisses. Pour favoriser la prise d'appui du bassin il y a une légère flexion au niveau des genoux pour permettre un travail plus efficace du droit antérieur lors de l'extension. La phase descendante va jusqu'à l'allongement complet de la jambe, avec l'alignement du coup de pied et du jambier antérieur (plus on serra souple de la cheville, moins on aura à plier le genou), et se termine par une légère flexion de la cheville en accélération pour finir le geste en impulsion complète. La phase ascendante se caractérise par un plus grand chemin de force qui favorise l'amplitude de cette phase et permet de diminuer le temps mort haut du fait de la gestion plus aisée de la remontée dans la zone limite eau-air.

Si nous établissons un parallèle avec la représentation imagée du style classique nous modifierons le mouvement de la figure 3 à 6-7 en ayant le bassin plus bas pour prendre appui dans l'eau et permettre un meilleur appui de la voilure dans l'eau sur le « vortex propulsif » créé par le mouvement précédent (B. Bideau et col.).

Images 16 & 17 : Le pied finira le mouvement propulsif par une légère poussée du coup de pied en fin de phase descendante (légère flexion de la cheville).

Image 25 :Les jambes devraient être en extension avec finition de la phase ascendante par la plante des pieds.

Cette technique varie selon la distance de course, les sprinteurs cherchant à être très haut sur l'eau avec un travail de jambes beaucoup plus tendu et une fréquence beaucoup plus élevée que dans le style classique. Les nageurs en apnée auront un mouvement qui partira de plus haut avec une fermeture plus importante au niveau du bassin immobilisant la ceinture pelvienne. La fermeture des genoux sera moins grande avec un mouvement « plus tendu », on demande un verrouillage des genoux pour augmenter l'égalité d'amplitude entre la phase descendante et la phase ascendante. Le nageur sur 100 IS aura un style se rapprochant du 50 apnée. Par contre les nageurs de 400 et 800 immersion auront une flexion légèrement plus importante mais moins qu'en surface avec une prise de bouteille gardant le même positionnement de mains qu'en surface (le volume des bouteilles utilisé ayant largement baissé ces dernières années du fait de la modification du règlement). Cette façon de nager tendu nous la retrouvons également avec les monopalmes de type Andronov avec tubulures. La caractéristique des palmes de type Andronov est la composante élastique du chausson qui apporte un élément ressort sous la voûte plantaire. La cale à l'intérieur du chausson permet une inclinaison de 5 à 6 cm de la semelle permettant d'obtenir un meilleur alignement jambe, pied, voilure. De même, l'aspect incurvé de la voilure va donner un effet « cuillère » permettant de réduire l'effet fuyant de la masse d'eau. Mais, il ne faudra pas oublier que l'on augmente la tension sur le jambier antérieur et que la pression sur les chevilles est accrue par l'augmentation de la force d'appui, ce qui favorise les tendinites.

Mais, dans ce cas l'efficacité sera optimale lorsque le nageur arrivera à être en résonance avec sa voilure.

Nage en immersion avec scaphandre



La technique de nage en (I.S.) immersion scaphandre n'est pas fondamentalement différente de celle de la nage en surface. Toutefois, des différences existent liées au matériel (le nageur doit transporter une bouteille plus ou moins volumineuse) et le fait que le mouvement ascendant peut avoir une amplitude nettement plus grande qu'en nage en surface. La prise correcte de la bouteille est fonction de la robinetterie et du premier étage du détendeur.

Elle est d'une importance capitale parce qu'elle conditionne la bonne position de la bouteille. Une bouteille bien horizontale, dans le prolongement du corps, peut même améliorer la forme hydrodynamique du nageur. Il faut toujours penser au contrôle de la stabilité latérale de la bouteille à l'aide des index. La tenue correcte de la bouteille nécessite une bonne mobilité articulaire et de la force musculaire aux avant-bras et aux doigts, surtout pour les bouteilles les plus lourdes. Le mouvement a une amplitude plus importante qu'en nage en surface surtout grâce à un mouvement ascendant plus actif. Les jambes sont plus tendues, l'angle au niveau des genoux ne doit pas descendre en dessous de 140° . Le tronc est aligné avec l'axe bouteille-bras-tête. Cette dernière est maintenue entre les bras et il faut veiller à ce qu'elle ne soit ni trop haute ni trop basse. La bouteille doit rester parfaitement horizontale, même si des légers mouvements verticaux peuvent permettre à la bouteille de mieux épouser le mouvement sinusoïdal du nageur.

Nage en immersion en apnée



L'apnée s'exécute avec une technique semblable à celle de l'immersion avec scaphandre mais sans l'encombrement de l'appareil. Vu la vitesse très élevée il est très important de maintenir une position offrant la résistance minimale à l'avancement. Le triangle formé par le bras et les épaules doit être maintenu fermement en position. En ce qui concerne le mouvement d'ondulation plusieurs techniques sont possibles: en progression avec des mouvements amples et puissants au début devenant de plus en plus rapides ou bien avec, dès le début, des mouvements assez "plats" mais puissants et de grande fréquence. La chose importante est de maintenir du début à la fin de la course une grande efficacité de mouvement: ce n'est pas la fréquence d'ondulation qui compte mais la vitesse d'avancement du monopalméur.

3. Technique de nage en eaux libres par A. Bontoux

C'est sans aucun doute la discipline à l'origine de la pratique de la Nage avec Palmes en France. Issue de la préparation physique des plongeurs sous-marins en milieu naturel, très vite de petits concours en compétitions amicales, est née la compétition de nage avec palme hors piscine. Pour beaucoup de cadres fédéraux, cette spécificité de notre fédération demeure la discipline reine de la nage avec palmes. Une part de condition physique bien sûr, mais également une tactique de course, des stratégies et un mental très fort. Tous les plans d'eau (propres) sont utilisés : les mers, les lacs, les étangs, les rivières, les fleuves. Attention, certains plans d'eau sont soumis à des réglementations locales, renseignez-vous.



La nage en eaux libres (traversée, nage de longue distance ou de grand fond), tout en faisant partie intégrante de la nage avec palmes, possède sa technique propre. Le point que je considère comme le plus important est le fait que, loin de la piscine, le nageur perd ses repères visuels habituels. L'absence de ligne de fond l'oblige à chercher à s'orienter et donc à relever la tête plus souvent pour prendre des repères et optimiser son déplacement, ainsi que dans un but

de tactique de course pour se situer par rapport aux autres. Ce mouvement doit être exécuté sans rompre la continuité de l'ondulation. De ce fait, il utilisera un passage de crawl de bras pour se retourner et voir vers l'arrière ; généralement il effectuera un autre passage de bras à la fin de sa prise d'informations pour s'immerger et se relancer. La reconnaissance du parcours avant la course et le bon choix de repères aident considérablement. La fréquence de sortie de tête dépend de la capacité du nageur à garder une trajectoire rectiligne : d'une fois tous les quatre-cinq mouvements pour ceux qui devient facilement jusqu'à une fois tous les dix mouvements pour les experts. Afin de permettre à la tête de glisser facilement entre les bras on nage souvent sans superposer les mains. Dans ce cas il faut faire attention à ce que les bras restent bien tendus et que les coudes ne se plient pas. De toute façon s'il faut accélérer à un moment de la course il ne faut pas hésiter à revenir à une position "normale", avec mains superposées, ne serait-ce que pour le temps de quelques ondulations.

Un deuxième point qui doit attirer notre attention est lié au port du vêtement isothermique. Il faut remarquer d'emblée que dans le domaine des combinaisons, en ce qui concerne la nage avec palmes, tout reste à faire. Les vêtements en néoprène qu'on peut trouver dans le commerce ne tiennent pas compte des spécificités de notre nage. Dans la plupart des cas la coupe ne prévoit pas la position des bras en extension, ce qui a comme résultat que la combinaison tire sur les bras du nageur, la fatigue et l'empêche d'avoir une position correcte. Les mono-pantalons ont fait leur apparition depuis quelques années déjà mais il n'est toujours pas clair si leur utilisation présente des vrais avantages. Le principal effet de la combinaison sur le style de nage est lié à l'augmentation de la flottabilité. Le nageur se trouve ainsi positionné "plus haut" dans l'eau que d'habitude. Le mouvement descendant de la monopalme nécessite plus d'effort que lorsqu'il est exécuté sans combinaison, par contre le mouvement

ascendant est considérablement facilité. Il faut donc insister sur le mouvement descendant qui doit absolument garder une amplitude normale. Certains nageurs préfèrent garder le pantalon de néoprène même lorsque la température de l'eau est assez élevée pour permettre de nager en maillot de bain. Ceci n'est concevable que pour de nageurs expérimentés, qui ont un bon style et peuvent ainsi profiter du fait que le port du pantalon diminue les résistances. (Le pantalon peut être maintenue en place facilement à l'aide d'un maillot de water-polo, ou quelque chose d'équivalent, que l'on porte par dessus). Un dernier point concernant le matériel annexe : il faut nager avec des lunettes comme en piscine et pas de masque de plongée, sauf s'il s'agit d'un masque spécial conçu pour l'orientation subaquatique. Le tuba ne doit pas être trop serré, surtout parce qu'il est porté à l'extérieur de la cagoule. Quant aux gants, mon avis personnel est qu'il ne faut pas en porter sauf si le froid est excessif : les mains nues sentent bien l'eau et se trouvent mieux placées.



La nage en milieu naturel pose des problèmes qui sont liés à l'existence du courant qui peut favoriser le nageur qui saura évoluer là où le courant est maximal. Ceci est très important sur le plan tactique mais la technique de nage ne se trouve pas affectée. Ceci n'est pas le cas en mer où les vagues peuvent vraiment gêner les nageurs. Les monopalmes doivent surveiller leur style tout particulièrement : le corps doit être encore plus tendu que d'habitude et l'ondulation doit s'accorder avec les vagues de façon à ce que la

monopalme ne travaille pas dans le vide. Il est clair que lorsque la mer devient trop agitée et les vagues trop grandes il n'est plus possible de nager correctement. La traversée présente aussi d'autres particularités : ce n'est qu'en nage en eaux libres que le nageur peut être au contact de ses adversaires. Ceci pose des problèmes techniques et tactiques, surtout au début de la course : il faut se démarquer vite, garder un style efficace même lorsqu'il n'y a pas beaucoup de place pour nager, se protéger de coup (volontaires ou pas) sans toutefois gêner les autres nageurs. La durée, parfois très considérable, de ce genre d'épreuves peut avoir comme résultat une dégradation du style de nage à cause de la fatigue, voire du froid et des blessures. Pour les derniers on ne peut pas faire grand chose sinon se préparer de façon minutieuse de façon à faire face au froid et éviter les blessures. Par contre la dégradation du style due à la fatigue peut être dominée par la volonté du nageur à condition que ce dernier ait eu une préparation correcte. La technique en mer consistera principalement à passer dans les vagues pour éviter d'augmenter le parcours à réaliser et pour éviter d'avoir un temps d'ondulation dans le "vide" lors de la descente d'une vague.

La vision

L'usage d'appareils très efficaces en matière de vision est indispensable. Les simples lunettes de piscine sont certes très bien adaptées, mais les conditions de nage peuvent imposer certaines contraintes et une adaptation du matériel:

- Le soleil, qui induit des verres teintés.
- Le manque de luminosité qui à l'inverse nécessite la plus grande netteté
- Un champ de vision le plus large possible
- Un traitement anti-buée

La respiration

Alors qu'en piscine, on pourrait accepter de nager sans tuba, en eau libre cet accessoire devient incontournable.

Sa hauteur place l'entrée d'air au-dessus des vaguelettes et protège des entrées d'eau. Son profil peut être adapté aux contraintes de nage.

5. Défauts de style et les moyens de correction d'après B. Grammaticos

Si le style parfait reste un idéal plutôt abstrait, la nage avec palmes moderne présente un avantage non négligeable en matière de technique de nage : si un style est agréable à l'oeil il est sûrement efficace. Le critère esthétique peut donc devenir un guide précieux pour l'entraîneur et l'aider à corriger les fautes de style de ses nageurs. Ces derniers présentent souvent des défauts de dans leur style de nage et avant d'essayer de les corriger il faut les analyser et chercher leurs causes. Leurs origines sont variées. Elles peuvent être dues au matériel, à une insuffisance du nageur (au niveau des muscles ou de la souplesse) ou à un mauvais apprentissage.

Une monopalme trop dure obligera le nageur à plier trop les genoux pour faciliter son mouvement : ceci le rendra inefficace. Un socle qui blesse le nageur aura comme conséquence un mouvement asymétrique. un tuyau de détendeur trop court empêchera le nageur de tendre les bras. On pourrait multiplier les exemples des problèmes de style dus au matériel. Je pense que ce n'est pas la peine. lorsque l'entraîneur connaît le matériel il peut vérifier rapidement son état et décider s'il est adapté au nageur. Il peut ainsi éliminer une première source de défauts de style.

Les défauts de style dus à une insuffisance du nageur sont plus difficiles à traiter. Si le nageur manque de souplesse il aura besoin d'un long travail pour qu'il puisse assouplir ses articulations et trouver une bonne position dans l'eau. Ce défaut peut devenir pernicieux lorsque le nageur parvient à compenser son manque de souplesse, ou de puissance, pendant un certain temps, jusqu'à un certain niveau de fatigue. Une fois ce seuil franchi le contrôle disparaît et le style se dégrade.

Les défauts dus à un mauvais apprentissage sont plus ennuyeux encore. "Désapprendre" un mauvais mouvement est une tâche pénible aussi bien pour le nageur que pour l'entraîneur. C'est pour cela qu'il faut être vigilant lors de l'apprentissage de la technique de nage pour que le nageur n'acquière pas des défauts de style.

Voici une liste des défauts de style que nous pouvons observer chez un nageur.

- Les mains : elles se relèvent, se mettent en appui sur l'eau, en opposition elles ne sont pas superposées mais sont l'une à côté de l'autre les doigts sont écartés
- La bouteille : elle n'est pas horizontale, elle est relevée, en opposition elle bouge exagérément
- Les bras : les coudes s'écartent, les bras ne sont pas assez tendus, ne serrent pas la tête, ils sont trop bas dans l'eau
- Les épaules : ils sont trop raides, s'enroulent à chaque mouvement
- La tête : elle est trop haute, elle est trop basse, elle sort trop en traversée, elle bouge lors de l'ondulation
- Le corps : il n'est pas tonique, le mouvement ne part pas du haut du buste, sous le omoplates
- Le bassin : il a une amplitude trop faible
- Les jambes : elles se plient trop aux genoux, les genoux s'écartent
- Les chevilles : elles ne sont pas tendues
- La monopalme : elle a une amplitude trop faible, le nageur frétille, elle a une amplitude trop forte, elle sort de l'eau et perd son efficacité

L'entraîneur doit observer constamment, voire de façon inconsciente, son nageur et remarquer les erreurs dans sa technique de nage. Les fautes doivent être toujours signalées et la correction exigée. Les éducatifs peuvent apporter une certaine aide dans ce domaine, surtout pour palier à des insuffisances, mais je ne pense pas qu'il faille les considérer comme une panacée. Le premier pas vers la correction du style, et souvent le plus difficile, est la prise de conscience du défaut de la part du nageur. Heureusement de nos jours les moyens technologiques sont là pour nous faciliter la tâche. Un enregistrement vidéo du nageur en pleine action suivi d'une analyse, des commentaires et des conseils de l'entraîneur, est le meilleur moyen de corrections des défauts de style. Et surtout, il ne faut pas oublier le critère de la beauté du geste. Quand le nageur aura vu que son mouvement n'est pas agréable à l'oeil il sera le premier à chercher à le modifier.

Bibliographie :

La Nage avec palme - Philippe DIDIER – Edition Amphora

La Technique de la monopalme - Basile GRAMMATICOS – CNNP

De L'approche ludique au haut niveau - Frédérick CASTEL – Mémoire d'Entraîneur F2

Colloque des Entraîneurs – Rennes 2004 – Benoît BIDEAU

La préparation des nageurs avec palmes de haut niveau – V. POPOV - 1982

Crédits Photos :

Eric KOSTRZEWA – Frédérick CASTEL – Robert MARGAILLAN UW UNLIMITED