

Les repères sensoriels

Avant de débiter un quelconque apprentissage d'une activité physique (comme la Natation), il est bon de définir tout d'abord l'environnement dans lequel on doit évoluer...

Les repères sensoriels

L'homme se situe dans son environnement, et inter-agit avec lui au travers des repères sensoriels; ceux-ci passent principalement (pour ceux qui nous intéressent directement) par:

- la vue
- le toucher.

En découlent directement:

- la stabilité, l'équilibre
- la pesanteur, attirance ou poussée
- le déplacement, la propulsion
- la notion de frottements

Les sports terrestres ou aquatiques

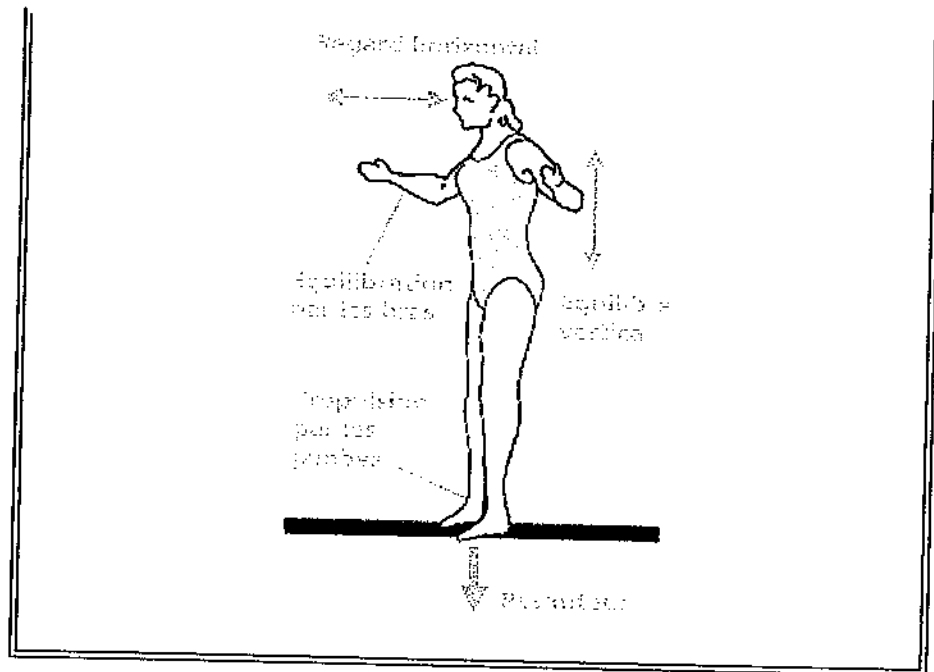
Notre vie de tous les jours nous place dans un environnement "terrestre", qui a certaines caractéristiques (citées ci-dessous). Nous évoluons tellement souvent dans ce milieu que nos repères sont bien établis, et nos interactions sont devenues des réflexes : on les exécute sans plus y penser (la respiration, la stabilité, la marche, ...).

Si certains sports sont très proches de cet environnement terrestre, et si d'autres apportent certaines spécificités, on peut dire que les sports aquatiques en général, et la Natation en particulier, bouleversent presque toutes les données.

L'environnement terrestre

Il est caractérisé par les "évidences" suivantes:

- nous nous déplaçons grâce à nos jambes
 - les bras nous permettent de nous rééquilibrer
 - notre regard est le plus souvent à l'horizontale
 - notre respiration fonctionne de façon automatique
 - nous sommes soumis à la pesanteur...
-



Vous vous en doutez fortement, ce système de fonctionnement va être perturbé par le milieu aquatique. Pour apprendre à nager, il va être nécessaire de construire et d'accepter de nouveaux repères.

La respiration

Dans la vie quotidienne, on expire et on inspire sans y penser, mais dans l'eau, le nageur doit réapprendre à respirer.

- L'expiration se fait sous l'eau et pour vaincre la pression de l'eau, il faut souffler de façon active, volontaire et par la bouche et le nez.
- L'inspiration est nécessairement brève pour ne pas gêner la propulsion et les mouvements de bras. Elle doit s'inscrire dans une phase bien précise d'un cycle plus complet; on parle donc de "fenêtre" d'inspiration. (Si je peux me permettre un conseil, n'essayez pas l'inspiration aquatique, mais plutôt aérienne...).
- Inspiration et expiration seront placées de façon précise par rapport à l'ensemble des mouvements: l'inspiration est plus brève et plus forte, l'expiration est plus longue et moins puissante.

L'équilibration

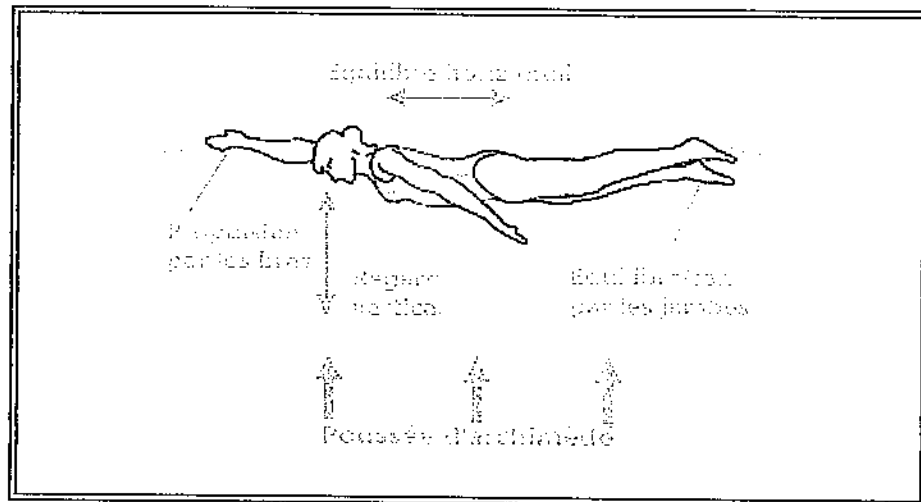
L'équilibre habituel du terrien est vertical, régi par la pesanteur, le regard est horizontal et pour se rééquilibrer on utilise les bras.

Dans l'eau, tout est inversé; il faut :

- Adopter une position la plus horizontale possible (plutôt de type "planche" que de type "fer à repasser" ou "baton vertical")
- Accepter de regarder le fond du bassin ou le plafond donc d'avoir un regard vertical

- Laisser Archimède faire (le corps reçoit une poussée verticale de bas en haut, c'est ce qui nous aide à flotter) utiliser les bras pour la propulsion et réserver les jambes pour l'équilibration.
- Construire de nouveaux repères car les informations sur la position de nos membres sont faussées dans l'eau. Les frottements ne sont également pas du tout les mêmes.

Le débutant ne sait plus où est sa tête par rapport au buste par exemple. La notion de représentation mentale de la position exacte du corps et des membres est plus difficile à acquérir.



La propulsion

Dans toutes les nages, les bras sont plus efficaces que les jambes, ce qui représente la situation strictement inverse de l'environnement terrien.

Lors de l'apprentissage, on apprend à placer correctement ses mains et ses bras (ce sont nos "surfaces motrices") par rapport à l'eau pour être de plus en plus efficace.

LECTURE DE LA FEUILLE D'ENTRAINEMENT

L'entraînement se présente souvent sous forme d'un tableau

Dans ce tableau il y a trois parties :

La première partie est composée des exercices EX : 10 X 50 P 10 secondes

La deuxième partie qui EST TRES IMPORTANTE : **LES CONSIGNES**

La troisième partie est une colonne pour les pulsations, le travail en zone EX Z7

EXERCICES	CONSIGNES	PULSATIONS ZONE
ECH : 200 AU CHOIX EN CR DOS /50M	En cr respiration 3T	
JBS : 4 X 10 M CR R 1 '	sans la planche	Z7 + prise des pulsations

LES ABREVIATIONS POUR LES ENTRAINEMENTS

NC : nage complète

BRAS : bras

JBS : jambes

ECH : échauffement

TECH technique

EDUC éducatif

PAP papillon

DOS dos

BR : brasse

CR : crawl

4N :4 nages

AE : à l'envers

ACC : accélération

PDL : paddles

Z : zone

P : pause

R : repos

/ : par

PULS : pulsations

M : mètres

VIR : virage

DEP : départ

CB : coup de bras

Et encore bien d'autres

QUAND ON VIENT A L'ENTRAINEMENT :

ON DOIT ARRIVER 10 MINUTES AVANT LE DEBUT DE LA SEANCE SUR LE BORD DU BASSIN AFIN DE S'ECHAUFFER A SEC ET D'INSTALLER LES LIGNES D'EAU ET LES DRAPEAUX ET SORTIR SON MATERIEL .

EXEMPLE : SI J'AI ENTRAINEMENT A 17H30 JE DOIS ARRIVER SUR LES BASSINS A 17H15 .

QUAND J'AI FINIT L'ENTRAINEMENT JE RANGE MON MATERIEL , JE RANGE MA LIGNE D'EAU ET JE FAIS MES TROIS ETIREMENTS , JE RANGE MON TAPIS ET JE REGARDE SUR LA TABLE SI J'AI DES PAPIERS A PRENDRE . JE NE DOIS PARTIR QUE LORSQUE L'ENTRAINEUR DONNE LE SIGNAL DES VESTIAIRES ;

JE N'OUBLIE JAMAIS DE RENDRE LES COUPONS REPONSES QUE JE DOIS METTRE DANS LA BOITE A LETTRE DANS LE BUREAU ;

LA NATATION EST UN SPORT INDIVIDUEL CHACUN A SES OBJECTIFS DE PROGRESSION, D'ENGAGEMENT , D'OBJECTIFS TOUJOURS RESTER COHERENT AVEC CE QUE L'ON VEUT SOIT MEME ;

MAIS D'AVOIR L'ESPRIT D'EQUIPE .DE GROUPE LORS DES COMPETITIONS EN EQUIPES ET DE MEME LORS DES COMPETITIONS INDIVIDUELLES ;
ENCOURAGER LES AUTRES NAGEURS DU CLUB ;

LORS DES COMPETITIONS NE PAS OUBLIER DE S'ECHAUFFER A SEC
S'ECHAUFFER DANS L'EAU .

APRES CHAQUE COURSE ON DOIT RECUPERER EN NAGEANT 10 MINUTES
ET ENSUITE ON VA VOIR L'ENTRAINEUR POUR PARLER DE LA COURSE ;

SI L'ENTRAINEUR N'EST PAS DISPONIBLE A CE MOMENT LA ,REVENIR UN PEU PLUS TARD .