

Comment préparer l'épreuve pratique?

La préparation de l'épreuve peut s'articuler autour de trois phases successives d'une durée à peu près équivalente. Vous trouverez ci-dessous les lignes directrices de chaque phase.

Phase 1

Objectif : Amélioration de votre technique de nage.

A ce stade, ne vous souciez pas de votre vitesse. Au contraire l'essentiel de vos séances doit être composé de parcours relativement lents où vous allez modifier progressivement votre nage.

Vous pouvez également apprendre ou perfectionner le virage culbute. Cependant, comme il ne s'agit plus d'un critère de notation, vous pouvez aussi choisir de faire l'impasse sur ce virage s'il vous paraît trop difficile. Cette phase est aussi importante en prévision de l'oral car vous devrez être capable de parler des grands principes d'efficacité en crawl, de connaître différents exercices techniques et d'expliquer l'utilité de ces exercices.

Phase 2

Objectif : Nager longtemps en maintenant sa technique de nage.

Dans cette phase, vous développerez l'endurance nécessaire pour nager le 800 mètres avec une vitesse régulière. Pour cela, il vous faudra augmenter progressivement la distance totale de vos séances.

Un des défis majeurs de cette épreuve est de maintenir une bonne technique de nage malgré la distance et la fatigue. L'augmentation de vos distances d'entraînement doit donc se faire en maintenant la qualité de votre nage. Il est conseillé de s'entraîner sous forme de séries qui permettent de maintenir plus facilement d'une bonne technique et de vérifier la régularité de l'allure.

A partir de cette phase, faites régulièrement un test sur 800 mètres pour vous habituer à l'épreuve et pour mesurer vos progrès. Notez les temps que vous réalisez pour pouvoir expliquer votre progression lors de l'oral.

Phase 3

Objectif : Maitriser l'allure de course.

Cette phase poursuit en fait deux objectifs complémentaires. Tout d'abord, il faut s'habituer à l'intensité de l'épreuve et être capable de maintenir sa technique de nage dans des conditions difficiles (fatigue, vitesse élevée).

Ensuite, les entraînements de cette phase vont être de plus en plus intensif et vont cibler votre vitesse de course, ils doivent vous permettre d'apprendre à bien gérer votre rythme lors de l'épreuve. Nous avons vu que 6 points dépendaient directement de votre capacité à réguler votre allure. Mais il s'agit aussi d'un point important pour pouvoir faire le meilleur temps possible car une allure régulière vous permet d'optimiser votre dépense d'énergétique. Ainsi, lors des derniers jeux olympiques, les temps intermédiaires de la meilleure nageuse sur cette distance (Katie Ledecky) étaient compris dans un intervalle de moins de 50 centièmes de seconde pour chaque 100 mètres entre le 2ème et le 7ème (de 1'00"96 à 1'01"44).

Voici un exemple d'entraînement dans cette phase.

Echauffement : 800 mètres incluant différents exercices techniques

Série d'entraînement pour le 800 : 8 x 100 mètres avec 15 secondes de repos entre chaque 100 mètres (en regardant ses temps pour chaque 100 mètres). Aller le plus vite possible, tout en étant régulier

200 mètres tranquille pour récupérer

600 mètres à vitesse moyenne d'autres nages que le crawl pour varier.

L'entretien avec le jury

Le champs de l'entretien (noté sur 4 points) est très vaste. Le texte officiel mentionne des thèmes aussi variés que "se préparer, s'entraîner, se préserver", "sport et santé", "sport et responsabilité" ou "sport et société"

La préparation d'un tel entretien semble donc complexe mais 4 grands thèmes sont tout de même abordés régulièrement.

Préparation

Vous devrez expliquer quelle préparation vous avez mis en place en vue de cette épreuve. Préparez un petit exposé de 2 minutes en étant le plus précis et le plus personnel possible (nombre de séances par semaine, type d'entraînement réalisé, exemples d'exercices, etc.). Il ne faut pas hésiter à citer les défauts ou les points faibles que vous avez pu repérer lors de votre préparation et mentionner par quels moyens vous les avez corrigés.

Technique

Vous devrez être capable de décrire les différentes techniques de nage et notamment celle du crawl (mouvements de bras, de jambes et synchronisation de ces mouvements). Pour cela, vous pouvez vous appuyer sur des rubriques techniques et en particulier sur des analyses vidéos. Les examinateurs pourront également vous demander de citer quelques exercices techniques et leur intérêt.

Entraînement

Le champs des questions sur l'entraînement est assez large. Il est nécessaire de savoir **s'échauffer** et **récupérer** puisque cela fait partie des thèmes "se préserver" et "sport et santé". Si vous nagez en club, vous pouvez demander à votre entraîneur qu'il vous explique les grandes lignes de sa planification annuelle. Enfin, pour les plus motivés, vous pouvez apprendre quelques notions sur les filières énergétiques.

Réglementation

Il faut connaître les principales dispositions du règlement de la FINA (fédération internationale de natation). Les principales règles à connaître sont celles comprises entre SW4 et SW10 qui précisent les règlements des différentes nages, des départs et des virages.

L'échauffement avant une compétition

L'échauffement pré-compétitif poursuit plusieurs objectifs :

- **Préparation physiologique** avec des effets multiples comme l'augmentation de l'irrigation sanguine au niveau des muscles, l'augmentation de l'activité des enzymes qui permettent la production d'énergie ou l'accroissement de l'excitabilité du système nerveux qui améliore les capacités de coordination.
- **Préparation psychologique**, l'échauffement joue le rôle de sas, il permet de rentrer progressivement dans l'état d'esprit de la compétition et de réguler le stress.
- **Préparation technique** car l'échauffement doit permettre une prise de repères sur les virages et les départs, les conditions étant légèrement différentes d'une piscine à l'autre (hauteur des plots, mur plus ou moins glissant, etc.), ainsi que des réglages sur l'allure de course.

Nous proposerons dans cet article un échauffement d'environ 30 minutes divisé en deux parties. Cette durée doit cependant être adaptée par chacun en fonction de ses sensations et des circonstances. Par exemple, un échauffement pour une compétition le matin sera plus long qu'un échauffement effectué l'après-midi.

Partie générale

Principe : commencer l'échauffement par une mobilisation de l'ensemble des groupes musculaires

Durée : 10 à 15 minutes

La partie générale peut être identique quel que soit l'épreuve disputée. Commencez par quelques longueurs tranquilles dans les nages alternées (crawl et dos) puis poursuivez en pratiquant toutes les nages à allure moyenne. Si vous ne maîtrisez pas suffisamment le papillon pour le pratiquer avec une intensité modérée, vous pouvez réaliser des éducatifs comme le papillon à un bras. Il peut également être intéressant d'ajouter quelques longueurs en jambes car on a souvent tendance à peu les utiliser en nage complète.

Exemple :

(Les distances sont à adapter en fonction de votre niveau)

200 (25 crawl – 25 dos)

4x100 :

100 4N nage complète

100 4N (12,5m en utilisant que les jambes – 12,5m en nage complète)

Partie spécifique

Principe : poursuivre l'échauffement avec des sollicitations de plus en plus proches des épreuves disputées pendant la compétition et prendre des repères par rapport à ces épreuves.

Durée : 15 à 20 minutes

Comme son nom l'indique, cette partie devra impérativement être adaptée aux épreuves disputées. Vous vous rapprocherez progressivement des modalités de celles-ci en pratiquant majoritairement les nages concernées et en augmentant progressivement l'intensité jusqu'à atteindre la vitesse de course. Cette partie permet de prendre ses marques sur les départs et les virages mais aussi de régler son allure ce qui est très utile pour les distances supérieures au 200 mètres.

Exemple en prévision d'un 50 en bassin de 25 mètres *NC = nage de la compétition*

12x50 :

50 NC avec le virage rapide

50 NC avec l'arrivée (10 derniers mètres) rapide

50 autre nage à vitesse moyenne

2x15 mètres sprint départ plongé

Exemple en prévision d'un 800 nage libre

8x50

50 NC progressif (de moyen jusqu'à la vitesse de course)

50 autre nage

2x25 départ plongé, vitesse du 800

2x50 à la vitesse du 800 avec 10 secondes de repos entre les 50

100 souple

Des effets limités

Les effets de l'échauffement sont limités dans le temps. Au bout de 45 minutes, une grande partie de ces effets a disparu. Il est donc nécessaire de s'échauffer le plus près possible de la compétition ou, si cela n'est pas possible, de s'activer avant la course avec des exercices hors de l'eau.

Comment bien récupérer ?

La récupération est au cœur du processus d'entraînement. C'est en effet pendant la période qui sépare deux entraînements que votre organisme va s'adapter à l'effort et se reconstruire avec un potentiel supérieur. Une récupération insuffisante fait par contre courir le risque d'entrer dans un état de fatigue chronique ou de surentraînement.

Concrètement, différents processus ont lieu pendant la période de récupération :

- Les réserves énergétiques sont reconstituées
- Les lésions des tissus musculaires et tendineux sont réparées
- L'équilibre physico-chimique des cellules est rétabli (élimination des déchets de l'activité musculaire, régulation du ph...etc.)
- Le sportif retrouve la capacité de concentration, les sensations et la motivation nécessaires à l'entraînement (récupération mentale)

Alimentation, sommeil, intensités d'entraînement, massages, les facteurs et les méthodes qui influencent la récupération sont multiples. Voici quelques pistes à explorer pour bien récupérer.

Effets de l'entraînement

Après un entraînement, la consommation d'oxygène reste supérieure à la normale pendant plusieurs heures. Il y a un lien étroit entre la capacité à récupérer et l'efficacité de la filière aérobie (ce que l'on appelle communément l'endurance). C'est pourquoi il est nécessaire de consacrer une grande partie de l'entraînement au développement de cette filière, surtout en début d'année. Ce principe est aussi valable lors de la préparation d'épreuves courtes : c'est le développement de l'endurance qui va permettre d'enchaîner plus facilement les sollicitations intensives.

Afin de favoriser la récupération, il est également conseillé de terminer chaque entraînement par une période de récupération active en nageant pendant 5 à 10 minutes à intensité modérée et de préférence en nage complète.

Alimentation et hydratation

La priorité dès la fin de l'effort est de compenser les pertes en eau et en sels minéraux entraînées par la transpiration. Le meilleur critère d'évaluation reste la coloration des urines : foncées elles indiquent une hydratation insuffisante. Pour faciliter la récupération, il peut être intéressant de boire jusqu'à un tiers de litre d'une eau minérale gazeuse riche en bicarbonates (st yorre, badoit, vichy celestin...etc.). La teneur de ces eaux en sels minéraux va permettre de compenser les pertes et leur ph relativement élevé va contribuer à diminuer l'acidité musculaire entraînée par l'effort.

Contrairement à certaines idées reçues, le repas qui suit l'entraînement doit être varié et répondre à une grande diversité de besoins. Il devra comporter :

- Des féculents pour reconstituer les réserves en glycogène.

- Un apport en protéines pour réparer les lésions musculaires et tendineuses. (dans son livre [Menus et recettes pour le sportif](#), Marie-Pierre Oliuéri préconise lors de ce repas de privilégier les viandes blanches et les poissons, plus faciles à digérer avec une quantité comprise entre 120 et 140 grammes).
- Des fruits et légumes pour leur teneur en antioxydants. Ils vont prévenir l'action des radicaux libres qui sont responsables du vieillissement des cellules et dont la production croît nettement lors de l'activité physique.
- Peu de graisses sans pour autant les supprimer complètement car les acides gras assurent la structure de toutes les membranes cellulaires. Il faut privilégier les graisses de qualité comme les huiles végétales (de colza en particulier).

Le sommeil

Le sommeil est particulièrement propice à la production d'hormones de croissance qui ont une action sur la reconstruction et le développement du tissu musculaire. De plus, le relâchement musculaire général qui a lieu pendant le sommeil favorise la récupération et la reconstitution des stocks énergétiques.

Il y a une relation très favorable entre le sommeil et le sport. L'activité physique améliore la qualité du sommeil qui en retour favorise la récupération. Pour que cette relation favorable puisse durer, il est important de respecter des temps de sommeil suffisamment importants et de dormir dans de bonnes conditions (absence de bruit, obscurité...).

En natation, les entraînements sont parfois tardifs. Ils peuvent rendre le sommeil difficile à cause des hormones qui sont sécrétées pendant l'activité physique et parce qu'ils entraînent une hausse de la température corporelle (alors que l'endormissement suppose justement une baisse de cette température). Le remède peut alors consister en une douche assez fraîche après la séance et à aérer la chambre avant de se coucher. Il faudra également faire un repas léger (le travail digestif augmente lui aussi la température corporelle) et éventuellement utiliser des méthodes de relaxation.

Des méthodes complémentaires

Electro-simulation, bains glacés, saunas, les méthodes complémentaires de récupération foisonnent malgré le fait que, bien souvent, leur efficacité n'ait pas pu être clairement démontrée.

On peut tout de même citer parmi les moyens les plus plébiscités par le milieu sportif :

- Les méthodes de relaxation comme la sophrologie dont l'objectif est de favoriser la récupération en aidant le sportif à adopter un relâchement musculaire proche de celui que l'on peut trouver dans le sommeil.
- Les massages où l'on recherche une meilleure élimination des déchets produits par l'activité physique grâce à un effet drainant ainsi qu'une réduction des tensions musculaires et des courbatures.