

Questions posées fréquemment lors des entretiens

Comment vous êtes-vous préparé pour cette épreuve ?

Je me suis inscrit dans un club de natation, et j'ai fait part à mon entraîneur que je voulais passer mon bac avec l'option natation. Mon entraîneur m'a expliqué comment l'épreuve se déroule avec les temps à faire et les contraintes techniques à respecter.

Ensuite au début de l'année nous avons fait un test 800m pour voir où je me situe sur cette épreuve. Puis durant quelque temps nous avons travaillé sur ce 800m avec des séries telles que 10*100 ou 20*50 ou des pyramides tel que : 50 100 200 300 200 100 50 avec des temps imposés à faire par rapport à mon test et des contraintes technique telle que le nombre de coups de bras ou dès distance de coulée à faire. On fait ça deux fois sur une période de 5/6 semaines avec deux entraînements par semaine dans la saison une au début de la saison et un avant le bac.

Ensuite pour me préparer physiquement j'ai également fait une période de renforcement musculaire avec des PPG. Mon entraîneur m'a également donné un petit programme de renforcement à faire tous les soirs qui dure 6 min.

Des séances spécifiques aux virages, plongeurs et coulée ont été faite pour les travailler. Et à chaque entraînement des points techniques par le biais d'éducatif ont été vu.

J'ai également fait une séance de footing de 45 minutes par semaine comme mon entraîneur me l'avait conseillé.

Pouvez-vous me dire à quoi sert les palmes, le pool boy, la planche, le tubas, les plaquettes ?

Les palmes vont servir sur un travail de jambes, avoir les palmes va renforcer musculairement les jambes, permette également d'insister sur les battements. Les palmes peuvent également corriger un mauvais battement comme une trop grande flexion de la cheville ou du genou. C'est LE matériel pour comprendre et mieux ressentir le mouvement de battement. Avec les palmes on peut également faire un travail de survitesses, c'est-à-dire arriver à une vitesse supérieure que celle qu'on peut avoir en course et de tourner les bras a une très haute vitesse. Et enfin les palmes sont très utiles pour apprendre le papillon, elles vont permettre de simplifier des mouvements et des coordinations qui sont assez difficiles à faire

- Le pull boy va servir à faire un travail de grainage, car avec celui-ci entre les cuisses ou les chevilles le corps a tendance à bouger plus du couple nageur doit se concentrer plus pour gagner son corps. On peut également s'en servir si on veut faire un travail uniquement avec les bras. Au niveau de la brasse le pool boy peut également nous servir à travailler le fouetter. En le plaçant sous un bras en dos ou en crawl celui-ci peut également servir pour Un travail de roulis.
- La planche va servir pour faire un travail de jambes essentiellement, elle peut également remplacer le pool boy dans le travail de gainage.
- Le tuba va servir au placement de la tête celle-ci va pas pouvoir rester fixe lors de l'inspiration, celui-ci peut permettre également de travailler l'expiration puisque dans un tuba nous sommes obligés de souffler tout d'un coup.
- Les plaquettes vont servir à faire un travail musculaire au niveau des bras. Les plaquettes permettent de mieux ressentir les appuis. Il suffit de vous concentrer sur vos sensations, et vous pourrez améliorer tous les facteurs d'efficacité de votre

mouvement de bras (prise d'appui, placement de la main et de l'avant-bras, accélération du mouvement, etc.).

Comment pouvez-vous vous améliorer (vos défauts et la façon de les régler) ?

Partie Individuel

Pouvez-vous me raconter comment c'est passé votre courses (quelle technique de nage avez-vous vous choisit et pourquoi (pourquoi pas une autre), quelle difficulté avez-vous rencontrez, comment avez-vous gérez celle-ci ...) ?

Partie Individuel

Pouvez-vous m'indiquer les filières d'entraînement, me les expliquer rapidement et me dire dans quelle filière se trouve le 800m ?

Il y a 3 types de filière : aérobie, l'anaérobie lactique et l'anaérobie alactique. Le 800m se trouve dans la filière de l'aérobie. Avant de d'expliquer chacune de ces filières, il faut savoir que ces trois filières ont un point commun. Pour que les muscles puissent travailler ils leur faut de l'énergie et pour fabriquer celle-ci il faut une molécule d'ATP (adénosine triphosphates), c'est le fractionnement de celle-ci qui va produire de l'énergie utilisée par les muscles. Mais le corps humain ne possède pas beaucoup d'ATP il faut donc reconstruire cette molécule en permanence. Pour reconstruire cet ATP il y a 3 molécules qui peuvent le faire. Ces trois molécules ont un rapport avec ses filières :

- Filière anaérobie alactique : Dans cette filière, une molécule de créatine-phosphate est dégradée pour produire l'énergie nécessaire à la resynthèse de l'ATP. Cette réaction ne nécessite pas d'oxygène et peut libérer une grande quantité d'énergie très rapidement mais sur un temps très court. Nous sommes donc au niveau de l'entraînement dans un travail court avec un temps de repos assez grand exemple : 10*25m NL à fond avec un repos entre 1min30 et 2 min
- Filière anaérobie lactique : Dans cette filière, c'est le glycogène ou le glucose qui va être dégradé pour produire l'énergie nécessaire à la resynthèse de l'ATP. Cette réaction ne nécessite pas d'oxygène mais va produire et accumuler un déchet nommé acide lactique. Ce déchet va faire baisser le pH cellulaire (soit l'acidité du muscle) ce qui va limiter même bloquer la contraction musculaire. La récupération devra donc être assez longue sur des séries d'entraînements de lactique. Exemple de série : 8 X 50 m NL à fond, récupération 2 min passive
- La filière aérobie : Dans cette filière, c'est les glucides ou les lipides voir même les protéines qui vont être dégradées en présence d'oxygène pour produire l'énergie nécessaire à la resynthèse de l'ATP exemple de série : 10 X 100 m, récupération 10 s, intensité 70 % du temps du 100 m

Pouvez-vous m'expliquer comment chaque nage se structure telle ?

Papillon :

Position du corps : le corps doit être allongé sur la poitrine en permanence sauf virage ; il doit être le plus à plat possible ; le buste oscille assez peu.

Mouvement des bras : 3 balayages : 1er vers l'extérieur ; 2ème vers l'intérieur ; 3ème vers l'arrière et le haut. Il y a donc une phase aquatique (propulsive) et une phase de retour où les mains sortent de l'eau par les coudes.

Mouvements de jambes : 2 ondulations pour un mouvement de bras c'est à dire de manière simultanée ; pas de mouvements alternés.

Virages et arrivée : le contact des deux mains se fait simultanément (sur ou sous l'eau) ; au départ, une coulée ventrale de 15 m est autorisée.

Dos

Position du corps : la position du regard vers le plafond est fondamentale pour être très à plat, avec un léger roulis des épaules.

Mouvement des bras : opposition stricte des bras ; une phase aquatique et une phase aérienne pour le retour des bras.

Mouvement des jambes : battements (autour de la hanche) ; vers le haut (très propulsif), vers le bas (peu propulsif).

Départ et virages : départ dans l'eau à l'étrier, coulée dorsale de 15 m maximum. ; virage avec ½ vrille pour le passage sur le ventre, puis culbute.

Brasse

Position du corps : le corps doit être profilé entre les ondulations

Mouvement des bras : 2 balayages : 1er vers l'extérieur (pas propulsif) ; 2ème vers l'intérieur (très propulsif). 1 phase de retour avec les coudes sous l'eau

Mouvement des jambes : mouvement de fouetté symétrique avec 2 balayages (intérieur et extérieur).

Virages et arrivée : le contact des deux mains se fait simultanément (sur ou sous l'eau) ; au départ, une coulée ventrale de plus de 15 m est autorisée (seul obligation ne pas dépasser une ondulation, un mouvement de bras et un ciseau de brasse).

Crawl

Position du corps : le plus à plat possible avec un léger roulis.

Mouvements des bras : une phase aquatique en poussant en aillant une trajectoire droite. Une phase aérienne : relâchement avec coude haut et main basse.

Mouvement des jambes : battements (autour de la hanche); vers le haut (peu propulsif), vers le bas (très propulsif).

Départ et virages : coulée ventrale de 15 m max. ; culbute

Niveau réglementaire :

Papillon : **SS 8.1** A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester allongé sur la poitrine. Sous l'eau, le mouvement de jambes sur le côté est autorisé. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment, sauf au virage où après le toucher du mur il est permis de tourner de n'importe quelle manière dès lors que le corps est sur la poitrine après avoir quitté le mur **SS 8.2** Les deux bras doivent être amenés en avant simultanément au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière en même temps sous le niveau de l'eau tout au long de la course, sous réserve de l'article SS 8.5. **SS 8.3** Tous les mouvements des pieds vers le haut et vers le bas doivent être simultanés. Les jambes ou les pieds ne doivent pas être nécessairement au même niveau, mais ils ne doivent pas alterner les uns avec les autres. Un mouvement de jambes de brasse n'est pas autorisé. **SS 8.4** A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire avec simultanément les deux mains séparées, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit au-dessous. **SS 8.5** Au départ et aux virages, un nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sous l'eau, ce qui doit lui permettre d'atteindre la surface. Il doit être permis au nageur d'être complètement immergé sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. À ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau. Le nageur doit rester à la surface de l'eau jusqu'au virage suivant ou jusqu'à l'arrivée.

Dos : **SS 6.1** Avant le signal de départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face à l'extrémité de départ, avec les deux mains placées sur les poignées de départ. Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d'accrocher les orteils au bord du trop-plein. **SS**

6.2 Au signal de départ et après le virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course sauf pendant l'exécution du virage, conformément à l'article SS 6.4. La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente. **SS 6.3** Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est permis que le nageur soit complètement immergé pendant le virage, sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. À partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau. **SS 6.4** Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine, après quoi une immédiate traction continue du bras ou une immédiate traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur. **SS 6.5** A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos dans son couloir.

Brasse : **SS 7.1** Après le départ et après chaque virage, le nageur peut faire un mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes pendant lequel le nageur peut être submergé. Un seul coup de pieds de papillon est autorisé pendant la première traction de bras, suivie par le mouvement de jambes de brasse. **SS 7.2** A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit être sur la poitrine. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment, sauf au virage où après le toucher du mur il est permis de tourner de n'importe quelle manière dès lors que le corps est sur la poitrine après avoir quitté le mur. Dès le départ et tout au long de la course, le cycle des mouvements doit comporter un mouvement de bras et un mouvement de jambes dans cet ordre. Tous les mouvements des bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné. **SS 7.3** Les mains doivent être poussées ensemble en avant à partir de la poitrine, au-dessous, au niveau ou au-dessus de l'eau. Les coudes doivent être sous la surface de l'eau, sauf avant le virage, pendant le virage, et pour la traction finale à l'arrivée. Les mains doivent être ramenées en arrière sur ou sous la surface de l'eau. Les mains ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la première traction après le départ et chaque virage. **SW 7.4** Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau. La tête doit couper la surface de l'eau avant que les mains ne se tournent vers l'intérieur au moment de la phase la plus large de la seconde traction. Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné. **SW 7.5** Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes. Les mouvements alternés ou " coup de pieds de papillon vers les bas " ne sont pas autorisés excepté le cas prévu à l'article **SW 7.1**. Couper la surface de l'eau avec ses pieds est autorisé si cela n'est pas suivi d'un mouvement vers le bas du type " coup de pieds de papillon vers les bas ". **SW 7.6** A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. Au dernier mouvement avant le virage et à l'arrivée un mouvement de bras non suivi d'un mouvement de jambes est autorisé. La tête peut être immergée après la dernière traction de bras avant le toucher, à condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un certain point pendant le dernier cycle complet ou incomplet précédant le contact.

NAGE LIBRE : **SW 5.1** La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de 4 nages individuelles ou de relais 4 nages, où la nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon. **SW 5.2** Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée. **SW 5.3** Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course, sous réserve qu'il est permis au nageur d'être complètement submergé pendant le virage et sur une distance

de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. A partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

Citez-moi quelque nom de grand nageur :

Homme	Femme
Michael Phelps	Missy Franklin
Rayan Lochte	Katie Ledecky
Florent Manaudou	Laure Manaudou
Camille Lacourt	Charlotte Bonnet

Citez-moi quelque record du monde avec les titulaires de ses records :

Distance	Temps	Nageur
50 NL messieurs	20'91	César Cielo
100 pap messieurs	49'82	Michael Phelps
800 NL messieurs	7'32'12	Lin Zhang
800 NL dames	8'07'39	Katie Ledecky
200 4 nages dames	2'06'12	Katinka Hoszu

Comment avez-vous eu envie de faire l'option natation ?

Je fais de la natation en club, mon entraîneur m'a prévenu qu'au BAC il était proposé l'option natation. Je me suis donc dit que cela pouvait m'aider à décrocher mon bac (avec ou sans mention) tout en liant mon plaisir de nager.

Depuis quand faites-vous de la natation et quel est votre niveau ?

Partie Individuel

Qu'aimez-vous lorsque vous nagez ?

Partie Individuel

Comment les difficultés ont-elles évolué dans vos entraînements au cours de la saison ?

Des séries plus longues, des temps moins grands à respecter, des contraintes techniques à rajouter (un certain nombre de coup de bras ou de respiration des coulées de certaines distances)

Pourquoi sur ce type de course est-il mieux d'allonger les bras ?

Il est mieux de nager en amplitude sur ce type de course car nous sommes sur une course de 1/2 fond c'est-à-dire de longue distance donc énormément de coup de bras si nous gagnons à chaque coup de bras quelques centimètres à la fin de la course cela peut faire la différence.