

FABRICE PELLERIN : « L'EXPÉRIENCE EN PARTAGE »

Ici commence une nouvelle rubrique souhaitée par le directeur technique national, Lionel Horter et destinée à l'ensemble des entraîneurs des clubs de la Fédération française de natation. L'objectif est de faire s'exprimer nos meilleurs entraîneurs afin qu'ils nous fassent partager leur vision de l'entraînement, leur quotidien et leur expérience. Le premier d'entre eux à avoir été sollicité est Fabrice Pellerin qui s'est volontiers prêté à l'exercice. L'entretien qui suit a donc été réalisé à Nice le jeudi 27 février après la séance du matin, dans la nouvelle piscine Olympique du club et du pôle France (bassin de 50 mètres découvert avec 10 couloirs).

FABRICE, QUELLE EST TA VISION DE L'ENTRAÎNEMENT ? MA QUESTION EST PEUT-ÊTRE TROP GÉNÉRALE...

Non, je vais y répondre. Pour moi l'entraînement est avant tout un lieu d'apprentissage. Forcément on y répète des gestes, des séries, des kilomètres. Par contre, faire en sorte que l'entraînement offre autant que possible des situations renouvelées d'apprentissage me semble important. Cela amène nécessairement à repenser la séance, à voir ce que l'on peut y introduire de nouveau pour mettre un peu en déséquilibre le nageur et ainsi apporter de nouveaux outils. La séance de ce matin en est un bon exemple : il y avait tout d'abord une série un peu basique à dominante aérobie et mixte, qui nous a pris 3 600 m (cf. séance jointe). Puis ensuite, nous nous sommes livrés à une série de 1 600 m, moins quantifiable au niveau physiologique (cf. séance jointe). Ici, l'idée était de donner priorité à la coordination, au travail d'allure, à la gestion de vitesse. Nous en reparlerons peut-être mais, je dois dire que je me préoccupe moins de l'orientation physiologique d'une série que du potentiel d'apprentissage qu'elle offre.

S'ENTRAÎNER, C'EST DONC APPRENDRE...

Oui, je pense qu'il est primordial de mettre au cœur de la séance, et même de la préparation annuelle, la notion d'apprentissage. Certes, il est souvent question d'effort, de sueur, de performance, mais ne pas se défaire de l'importance d'apprendre est pour moi un enjeu important.

ON POURRAIT DONC SE DIRE QUE SI L'ON REPART D'UNE SÉANCE EN AYANT APPRIS UNE SEULE CHOSE, CE SERAIT DÉJÀ UNE VICTOIRE ?

Oui, je suis d'accord avec cette idée, repartir de l'entraînement avec un « nouvel apprentissage » dans sa poche, dans sa boîte à outils, je crois que c'est un beau pari.

COMMENT CONÇOIS-TU LA SAISON ? DE MANIÈRE GLOBALE ? PAR RAPPORT À DES COMPÉTITIONS ? COMMENT LA DÉLIMITES-TU ?

En fait quand j'ai des nageurs plutôt jeunes, je fais l'effort d'avoir une vision pluriannuelle. Il y a ce qui se passe dans l'année mais aussi l'idée de construction sur plusieurs années. Pour cela je m'appuie sur des principes simples que tout le monde connaît sur la méthodologie de l'entraînement. Le principe de progressivité fait partie de ceux auxquels je suis très attaché. Il implique de partir du futur en quelque sorte. Par exemple, si j'envisage de demander à des nageurs de nager 15 kilomètres par jour l'année des jeux olympiques, quand je les accueille à JO moins trois ans par exemple, je fais en sorte qu'il y ait une marge d'évolution en termes de charge d'entraînement. Je vais m'attacher à d'abord minimiser le kilométrage pour justement pouvoir appliquer ce principe de progressivité. C'est quelque chose que j'ai fait de tous temps avec les nageurs. Camille Muffat, que j'ai vu intégrer mon groupe de préparation dès l'âge de 14 ans, nageait moins que ses camarades d'entraînement à

ses débuts. De la même manière, quand Yannick Agnel est arrivé à Nice, il nageait 9 fois par semaine. On est donc passé tout de suite à 8 (il doublait les mardis et jeudis). Puisque cela n'affectait pas sa progression... nous sommes descendus à 7 fois et même 6 fois pendant la période où il préparait son Bac.

POURQUOI AGIR AINSI ?

Je me dis que si on arrive à diminuer l'entraînement pour trouver un point d'équilibre entre la progression et l'investissement, cela permet d'optimiser le processus d'entraînement. C'est-à-dire qu'ensuite, tout ce que l'on

pourra ajouter qualitativement produira son effet, en théorie.

LES ENTRAÎNEURS SONT PLUTÔT DANS LE : « QU'EST-CE QUE JE PEUX AUGMENTER OU RAJOUTER, PLUTÔT QUE DIMINUER » ?

Oui, l'exercice n'est pas facile mais intéressant. L'entraîneur pourrait se dire, tout en préservant la progression du nageur jusqu'où je peux descendre ? Imaginons que l'on puisse descendre très bas avec une progression maintenue, là on est vraiment dans du rendement. A partir de ce point tout ce que nous pourrions ajouter serait vraiment un

plus. Notre sport ne porte pas cela en culture mais aller à contre-culture offre parfois de belles surprises.

TU NOUS AS PARLÉ DE CONSTRUCTION PLURIANNUELLE, MAIS QU'EN EST-IL DE LA SAISON PROPREMENT DITE ? TU CONSERVES TES PLANIFICATIONS PRÉCÉDENTES ET TU T'EN INSPIRES POUR LA SUIVANTE ?

Alors là, pas du tout. Faire un plan qui débouche sur un super résultat en fin de saison est finalement la pire chose qui puisse arriver pour un coach, car après cela, quoi de plus tentant que de vouloir reproduire ce qui a

bien marché une fois... En ce qui me concerne, très tôt, avec mes nageurs je n'ai pas voulu prendre ce risque. J'ai toujours tout détruit en fin de chaque saison, de manière à repartir avec une page blanche pour me reposer une foule de questions. C'est un effort de re-création qui me semble important. Un collègue entraîneur, ancien nageur, me disait que la dernière semaine d'avant championnats de France était terrible en cela qu'elle était chaque année strictement identique. Il connaissait par cœur les séries qu'il allait faire et il avait le désir de comparaison des temps réalisés l'année précédente... Ainsi, cela pouvait l'amener à aborder les



championnats en se disant : cette année je suis moins bien que l'année dernière... C'est un peu comme une croyance et je me refuse à cela pour mes nageurs et pour moi.

TU N'AS DONC PAS DE SÉRIE TYPE QUI VA REVENIR RÉGULIÈREMENT ?

Non, sincèrement, je pense que je ne propose jamais une série qui en rappelle une autre. A fortiori s'agissant des séances.

PAR CONTRE TU PRÉPARES BIEN TES SÉANCES ?

Oui, tout est noté. Je procède ainsi : Les macros cycles, c'est au mois d'août juste avant la reprise, ensuite le dimanche je prépare la semaine qui vient avec les différentes unités d'entraînement et je ne m'interdis pas éventuellement de modifier des temps de départ, des exigences particulières... Sinon, de manière très basique, je pars de la fin, je prends mon calendrier, je place la fin de saison avec la compétition internationale, puis le championnat de France et les compétitions qui jalonnent la saison, avec quelques meetings de référence comme l'Open de France, les étapes de la Golden Lane, les coupes du Monde, les Europe et Monde en petit bassin... et je vois enfin si je peux agrémente avec quelques meetings, des compétitions où il y a moins d'attente et où je laisse les nageurs créer un petit peu. Une fois que tout cela a été posé, je planifie vraiment mon contenu d'enseignement.

DONC TU PARS TOUT DE MÊME SUR DES DATES ?

Oui des dates puis le contenu. Pour approfondir, c'est comme si je mettais la saison dans un étai. Je fais une sorte de bilan de ce qui s'est passé en fin de saison précédente en essayant de dégager ce qu'il a manqué aux nageuses et nageurs que j'entraîne pour gagner par exemple ou tout simplement pour être meilleur encore et cela plutôt en termes de compétences. Par exemple, les coulées, y être plus efficace, sur un plan psychologique le fait d'avoir été mis en difficultés face à une certaine opposition, concurrence ou situation de course. Voir les carences, les points forts à travailler. Puis je regarde la fin de saison et je me dis que faudrait-il faire pour s'améliorer, pour gagner ? Quelle performance chronométrique, quelle est la concurrence, ses points forts... Et j'ai une année pour travailler. Là nous sommes dans le contenu. Dès lors, si je prends comme compétence « réussir ses coulées » alors je vais les travailler.

COMMENT ?

Machinalement, on pourrait être tenté de placer une vingtaine de coulées en fin de séance. Pourtant, l'enjeu consiste à donner plus de sens à cela en introduisant par exemple systématiquement les coulées dans les séries.

C'EST CE QUE TU AS FAIT, ME SEMBLE-T-IL CE MATIN OÙ D'AILLEURS TU AVAIS UNE DEMANDE UN PEU PARTICULIÈRE, EN FAISANT PARTIR TES NAGEURS SUR LE DOS. PEUX-TU NOUS L'EXPLIQUER ?

Effectivement on peut se poser la question : c'est quoi une bonne coulée ? Quand on regarde des nageurs comme Lochte ou d'autres, on remarque qu'ils quittent le mur sur le dos puis ils ont un passage latéral avec une ou deux ondulations costales avant de revenir en ventral. L'ondulation doit servir prioritairement à se propulser vers l'avant et secondairement à se replacer en ventral. La deuxième intention doit être subordonnée à la première. Cela ne peut se faire que par répétition dans les séries, en situation d'essoufflement, de fatigue. Voilà pourquoi ce matin par exemple il y avait cette demande de ma part pour qu'ils partent sur le dos tout au long de la série.

ALORS DANS LA CONSTRUCTION DE TA SAISON TU PRENDS EN COMPTE DES DATES, MAIS AUSSI DES COMPÉTENCES À TRAVAILLER, MAIS QU'EN EST-IL DU PHYSIOLOGIQUE ?

Je m'attache à faire en sorte que les compétences soient l'objectif numéro 1. Le physiologique vient après. C'est ce que je rajoute ensuite, comme une sauce, un liant. Pour être honnête, je n'ai pas toujours fonctionné ainsi. A mes débuts d'entraîneur, j'étais vraiment obsédé par le cadre physiologique, les filières, les compétences hivernales aérobie, déplacer le seuil... Puis finalement j'ai trouvé que c'était dommage car, quand on analyse une course, il y a d'autres choses qui sautent aux yeux, des compétences notamment. Voilà pourquoi aujourd'hui je pars des compétences, j'en fais mon ossature et je rajoute le physiologique. Pour faire simple je vais travailler les compétences dans des situations physiologiques aérobie, anaérobies... Pour moi ça a été un renversement de concept, qui je dois dire m'a un peu soulagé. En effet, quand on approfondit le physiologique, on se rend compte que plus on en sait moins on en sait. C'est complexe, il y a la planification classique mais on entend aussi, Philippe Hellard nous en a parlé, de planification inversée... On peut ainsi tomber dans la contradiction avec des scientifiques. En allant plus loin on peut vite se prendre la tête et perdre confiance en tant qu'entraîneur. Je ne suis pas à l'écart de ça, je me suis posé un grand nombre de question à un moment donné.

TU N'ES PAS EN TRAIN DE NOUS DIRE QUE LA PHYSIOLOGIE NE COMPTE PAS POUR TOI ?

Pas du tout, je la place autrement et du coup je pense qu'on lui donne un nouveau sens, plus fort. En fait, pour moi, la physiologie n'a de sens qu'au regard des compétences que l'on travaille toute l'année. Donc pour en

revenir à notre sujet, je pars de cela : les compétences, être capable de bien finir un 200 NL, de maîtriser un spectre large d'allures (exemple de la dernière série de ce matin), de réaliser de bons virages... Et donner de la couleur à cela avec le physiologique.

DANS LES COMPÉTENCES DONT TU VIENS DE PARLER TU N'AS PAS ABORDÉ LE DOMAINE DE LA TECHNIQUE PURE, LA TECHNIQUE DE NAGE AVEC TEL OU TEL PLACEMENT DE LA TÊTE, DE LA MAIN...

Il est vrai que dans la séance de ce matin il n'en a pas été question directement. Néanmoins pour parler de technique, je suis focalisé sur la position, la notion de bulbe, j'ai des éducatifs spécifiques pour cela mais il n'y en avait pas il est vrai ce matin.

QU'ENTENDS-TU PAR BULBE ?

C'est-à-dire utiliser la tête et les mains pour créer une étrave, à l'image des bateaux. C'est faire en sorte qu'il y a toujours une étrave dans la nage, la tête, la main qui fend l'eau. L'idée est de casser la vague, c'est pour moi aujourd'hui l'idée technique numéro 1. Après découle de cela les notions de propulsion... Du coup, je modélise beaucoup moins et n'essaie plus de coller les nageurs sur des angles, sur des positions ou des trajectoires de bras... Ce qui va rester c'est la capacité à s'aligner, à minimiser les résistances à l'avancement...

CE MATIN, IL Y AVAIT POUR CONSIGNE, EN PLUS DE PARTIR SUR LE DOS, DE PARTIR VERS LE FOND ET DE FAIRE UNE COULÉE PLUTÔT LONGUE 15 M VOIR 25 M, J'AI MÊME VU CHARLOTTE FAIRE DES COULÉES DE 35 M (AVEC PALMES) CE QUE TU N'AVAIS PAS DEMANDÉ.

Oui, c'est vrai, je laisse parfois un peu de latitude dans les consignes et je crois que c'est aussi cela la force d'entraînement, à l'image de ce qu'a fait Charlotte. Dans ce cas précis, le nageur rajoute lui-même un paramètre, il crée. Charlotte a pris une initiative, elle a joué avec la consigne, mais pas pour faire plus facile. Elle a aussi nagé plus vite que ce que je demandais, je l'ai laissé faire.

DONC, SI DANS UNE SÉRIE AVEC UNE INTENSITÉ DEMANDÉE, LES NAGEURS NE RESPECTENT PAS LA CONSIGNE ET NAGENT PLUS VITE, TU VAS LAISSER FAIRE.

Oui, c'est le bon exemple, si nous sommes dans une série qui serait physiologiquement orientée seuil, et que cela s'emballer un peu et que des duels se mettent en place, je n'irai pas contre.

POURTANT, L'OBJECTIF PHYSIOLOGIQUE N'EST PAS RESPECTÉ ?

C'est vrai, mais dans ce cas je préfère revoir la série qui suivra plutôt que les couper dans



une initiative qui est à mon sens plutôt positive. Séance du matin : série physiologique 3 600 m G seuil/F seuil et mixte – ensuite travailler sur une compétence, brosser des coordinations différentes. J'ai en tête l'image d'une boîte de vitesse pour une voiture, nager aux même allures mais avec des économies de nage, de plus en plus vite... D'ailleurs Charlotte et Camille, qui sont plus riches que les garçons en terme de coordination, se sont surprises elles-mêmes en essayant de ne pas nager trop vite en fin de série pour respecter la consigne en réussissant tout de même à nager 1'04 aux 100m avec les plaquettes.

DONC EN RÉSUMÉ DE CETTE PREMIÈRE PARTIE, C'EST L'ACQUISITION DE COMPÉTENCES QUI APPARAÎT COMME LE PLUS IMPORTANT À TES YEUX ?

Pour être plus précis, les thèmes forts sont pour moi : les compétences, parce que l'on sent qu'il y a une nuance par rapport au tout

physiologique et après la notion de coordination et même mieux : les coordinations. C'est la clef selon moi. Par exemple, je peux demander ça aux nageurs : plusieurs répétitions de 100m crawl avec une intensité de battements. Je prends une échelle de 1 à 10, où 1 est le minimum de battements que l'on puisse faire et 10 le maximum. Je leur dit : Dans le début de votre 100m le battement doit être faible (2/10) et vous allez utiliser la propulsion de vos bras à hauteur de 8/10. Ensuite pour une allure identique tout au long du 100m vous allez essayer d'inverser les intensités c'est-à-dire monter jusqu'à 8 avec les jambes et descendre jusqu'à 2 avec les bras. Au virage, vous devez être en équilibre bras/jambes (5/5 pour les deux).

MAIS CE N'EST PAS POSSIBLE, C'EST VIRTUEL.

En effet, mais la notion de coordination est ici très forte. Ils vont justement apprendre à

mieux maîtriser leur coordination bras/jambes.

J'AI BIEN COMPRIS QUE TOUT CE QUI TOURNE AUTOUR DE LA COORDINATION ET MÊME DES COORDINATIONS EST PRIMORDIAL POUR TOI. AINSI SI UN NAGEUR DE 15 ANS PAR EXEMPLE SOUHAITAIT VENIR S'ENTRAÎNER AVEC TOI, C'EST CELA QUE TU REGARDERAI EN PARTICULIER, LES PERFORMANCES BRUTES NE SONT PAS ASSEZ PARLANTES ?

Aujourd'hui, celles et ceux qui veulent intégrer le groupe viennent d'abord passer 2 ou 3 jours à Nice. J'en profite pour les mettre dans le type de situation que je viens de décrire. Je vais regarder également leur niveau dans les quatre nages, s'ils ont des carences comme par exemple dans le domaine des jambes. Pour moi cela compte beaucoup. ➤

ÇA PEUT ÊTRE RÉDHIBITOIRE ?

Oui, car cela va poser problème en terme d'entraînabilité. A l'inverse quelqu'un qui ne rentre pas forcément dans des grilles de temps mais qui est riche de compétences, je veux bien miser sur lui.

CE MATIN, JE T'AI VU UTILISER UN PEU LA PLANCHE PUIS LES PLAQUETTES ET LES PALMES. QUE PENSES-TU DE L'UTILISATION DU MATÉRIEL À L'ENTRAÎNEMENT ?

En fait, je crois que l'on pourrait appliquer cette maxime au matériel : « quand tu le prends une fois c'est un médicament, quand tu le prends deux fois c'est un aliment et quand tu le prends trois fois c'est un poison ». Tout ça pour dire qu'il faut éviter de tomber dans des routines, des systématiques qui peuvent à terme créer des stéréotypes de nage et même amener la nageuse ou le nageur à s'enfermer dans un type de nage avec matériel et perdre en richesse de coordination. Par exemple pour les plaquettes varier les tailles me semble être une bonne chose. Certains guitaristes de haut niveau conseillent de jouer avec différents médiateurs, plus ou moins durs, plus pointus... et cela pour augmenter la précision, le ressenti, l'expressivité.

ET LE TUBA FRONTAL ?

Justement j'allais y venir, c'est le seul matériel que je n'ai pas encore introduit dans mon entraînement. On le voit beaucoup aujourd'hui, mais je n'y vois pas d'intérêt en termes de coordination justement. C'est une solution de nage qui ne sera pas adoptée en compétition. En effet, il est facile de s'aligner quand on n'a pas à tourner la tête, mais nous humain, nous ne pourrions éviter de devoir tourner la tête.

PRENONS L'EXEMPLE D'UN SPRINTER, IL N'A PAS À TOURNER BEAUCOUP LA TÊTE, CELA POURRAIT DONC ÊTRE UN BON EXERCICE POUR LUI.

Oui mais s'il ne tourne pas la tête en compétition, il sera en apnée alors qu'avec le tuba il peut s'oxygéner. En fait, je pars de la compétition et avec le tuba, je ne m'y retrouve pas. Danila Izotov qui est venu nager à Nice avec son coach, je l'ai vu effectuer plusieurs séries et kilomètres avec le tuba ou où il nageait bien en ligne. Par contre si tu le regardes nager en compétition et tout dernièrement à Herning où il remporte le 200 NL, il nage totalement différemment, en boitant beaucoup, d'ailleurs je pense qu'il pourrait dépenser moins d'énergie à monter et descendre et aller un peu plus vers l'avant. Donc là, je ne vois pas l'intérêt du tuba.

SI JE COMPRENDS BIEN TU UTILISES LE MATÉRIEL DANS DIVERSES SITUATIONS AVEC TOUJOURS UN OBJECTIF DE COORDINATION, MAIS EN MÊME TEMPS PEUX-TU T'EN PASSER ?

Il peut y avoir des séances entières sans matériel. Je reste un fan de nage complète et

quand j'introduis du matériel c'est très souvent des plaquettes pour la nage complète. Pour moi cela reste au plus près de la logique de coordination d'ensemble. Je peux introduire également des palmes en nage complète comme ce matin dans les 4x50 m 4N car il y avait aussi cette demande de coulées longues, mais plus rarement les plaquettes et les palmes ensemble.

NOUS SOMMES ICI DANS LE NOUVEAU BASSIN DE 50M, 10 COULOIRS DÉDIÉ À L'ENTRAÎNEMENT DE HAUT NIVEAU EN NATATION DU CLUB DE NICE. TU PEUX L'UTILISER À TA GUISE ET MA QUESTION EST DONC LA SUIVANTE : QUEL EST TON AVIS SUR L'UTILISATION DU BASSIN DE 50M ET DU BASSIN DE 25 M ?

En effet, c'est tout nouveau et très confortable. Avant je n'avais pas cette latitude d'utilisation et l'année prochaine, je compte bien le mettre en configuration 25m pendant 2 à 3 mois à l'automne. C'est quelque chose que je n'ai jamais pratiqué, ni mes nageurs car nous sommes toujours en 50m. Cela me plaît de tenter cette expérience. Cela dit, je reste très attaché au bassin de 50m, c'est la référence. D'ailleurs, les événements majeurs sont en 50m et ça reste un exercice très différent du bassin de 25m. Néanmoins, il y a des choses à puiser dans le bassin de 25m ou de yards avec toutes les répétitions de virages et de coulées.

POUR LES CLUBS ET ILS SONT NOMBREUX, QUI NE POSSÈDENT QU'UN BASSIN DE 25M, QUE LEUR CONSEILLERAIIS-TU ?

Ce n'est pas simple, je n'ai jamais connu cette situation car j'ai toujours eu au moins la moitié de l'année un bassin de 50m. Je pense qu'il faudrait saisir l'opportunité des stages pour aller nager en bassin de 50m, car il faut vraiment en faire l'apprentissage.

PEUX-TU NOUS DIRE QUELLE PLACE TU ACCORDES À LA MUSCULATION, L'ATHLÉTISATION DANS TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

Mon groupe bénéficie actuellement de 3 heures (3 fois 1 heure) de travail de musculation par semaine (lundi, mercredi et vendredi) pour 11 séances dans l'eau du lundi au samedi.

DONC POUR TOI C'EST QUELQUE CHOSE D'INDISPENSABLE ?

J'y trouve un intérêt dès lors que c'est une activité construite et non une activité qu'on ajoute parce qu'à un moment de la semaine on peut placer un créneau. Il faut que cela soit suivi. Ainsi, ma position est la suivante, tant que l'on ne peut pas faire un vrai travail construit, cela ne me semble pas utile. J'ai donc fait appel à un spécialiste. C'est un apprentissage, là encore et avant de se transformer il faut y passer du temps pour

bien se positionner, bien respirer, acquérir une rigueur anatomique... Alors apprendre chez les jeunes trop tôt, je ne sais pas. Charlotte vient de s'y mettre après le Bac. J'ai fait appel à un spécialiste capable de travailler en collaboration avec moi car je pars justement de mes contraintes et ensuite avec le préparateur physique on élabore des contenus. Je ne voulais pas qu'il arrive juste avec ses squats, son arsenal de fitness... Je voulais qu'il crée une gamme d'exercices qui correspondent à la population et à la discipline. Ainsi on retrouve dans les exercices les notions de coordination de rythmes, de proprioception, de tirage, ils utilisent pour cela des cordes (tirer son corps), des choses qui ont du sens par rapport à ce que l'on recherche.

ARRIVÉ À CE POINT DE L'ENTRETIEN, IL ME SEMBLE QUE L'ON A UNE BONNE VUE D'ENSEMBLE DE TA MANIÈRE DE TRAVAILLER, DE TES ATTENTES, DE TA PERCEPTION DE CE QU'EST L'ENTRAÎNEMENT. PAR CONSÉQUENT, SI UN JEUNE, QUEL QUE SOIT SON ÂGE VENAIT FRAPPER À TA PORTE, QUELS SERAIENT LES INCONTOURNABLES QU'IL DEVRAIT POSSÉDER POUR TENTER L'AVENTURE VERS LE HAUT NIVEAU ?

Si l'on met de côté le chronométrique qui, comme nous l'avons vu tout à l'heure n'est pas prioritaire pour moi, il reste les compétences et là je dirai : la polyvalence, les quatre nages et pas le 200 ou 400 4n, les quatre nages véritablement ; être bon en jambes, être bon en battements. Car même si on n'a pas une nage qui va tourner autour des battements cela me semble fondamental. Je suis de ceux qui pensent que la qualité du battement témoigne de la capacité du nageur à pouvoir s'organiser et se coordonner.

TU ABORDES LÀ UN SUJET QUI N'EST PAS NOUVEAU. QUEL EST L'IMPORTANCE DU BATTEMENT EN CRAWL PAR EXEMPLE ?

Pour moi sa place est importante. Quelqu'un qui est bon en battements, qui est capable de générer de la vitesse, de produire des nuances de battements plutôt qu'un battement stéréotypé, va être capable de créer des coordinations et donc de mieux utiliser encore ses bras. J'ai d'ailleurs eu la possibilité d'échanger sur ce sujet du petit moteur (les jambes) qu'on rajoute à un plus gros moteur (les bras) avec des techniciens de chez Ferrari. Et ils m'ont expliqué qu'ils travaillent sur l'ajout de moteurs annexes, pas pour aller plus vite, mais pour soulager le moteur principal. A l'inverse axer la propulsion du nageur sur le battement ne me semble pas être fondé. Pour moi, une fois encore il s'agit d'apporter un plus aux coordinations. Le battement c'est un peu comme la batterie dans un groupe de musique. Je crois vraiment ►



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)

que si tu es fermé sur un battement pauvre au contraire d'un battement riche, tu brides l'ensemble des éléments de nage.

C'EST QUOI UN BATTEMENT RICHE ?

C'est la capacité du battement à s'adapter à la coordination de bras et non l'inverse. Quand le battement est pauvre, toute la nage, respiration comprise, s'organise autour de celui-ci. L'exemple que je pourrai prendre ici est celui de Lotte FRISS. Quand elle est arrivée à Nice, elle était nulle en battements et elle avait un seul rythme de bras. Ainsi elle était mono vitesse et incapable de varier ses coordinations.

ET LES COULÉES DANS TOUT ÇA, C'EST UNE COMPÉTENCE ?

Et bien c'est sous-jacent, car quand on a les quatre nages, les jambes, comme par magie on aime bien rester sous l'eau un peu plus longtemps.

SOUHAITES-TU ÉVOQUER UNE AUTRE COMPÉTENCE ?

La souplesse, qui me semble également source d'efficacité, plus que la force d'ailleurs.

QUESTION PLUS TERRE À TERRE MAINTENANT, ES-TU UN ADEPTE DU TABLEAU À L'ENTRAÎNEMENT ?

En fait, je l'utilise mais pas de manière systématique, car je n'aime pas la routine. Le plus souvent quand je l'utilise, c'est pour inscrire une partie de la séance, une série. Je peux annoncer l'entraînement avant la séance, mais c'est rare. Je préfère préserver une certaine forme de variété. C'est aussi maintenir une forme de vigilance chez le nageur, je vais ainsi tour à tour plutôt utiliser leur attention visuelle, puis auditive... Je veux qu'ils restent connectés, qu'ils s'adaptent à la situation. La compétition c'est aussi l'adaptation. Alors tout noter sur tableau ou feuille de papier, ce n'est pas mon truc.

DANS LE MÊME ORDRE D'IDÉE, AS-TU TOUJOURS LE CHRONO DANS LA MAIN À L'ENTRAÎNEMENT ?

Non, cela varie, ça peut être le chrono mural, mon assistant qui prend les temps ou moi-même.

ET EN COMPÉTITION ? ON VOIT DES ENTRAÎNEURS QUI MALGRÉ LA PRÉSENCE DU CHRONOMÉTRAGE ÉLECTRONIQUE UTILISENT LEUR CHRONO POUR UN TEMPS DE PASSAGE, UNE DURÉE DE COULÉE, DES FRÉQUENCES DE NAGE ET QUI EN PLUS NOTENT CELA SUR UNE FEUILLE PENDANT L'ÉPREUVE.

En fait dans ce que tu me décris l'entraîneur n'a rien vu de la course. En plus son nageur va venir le voir après la course et il va lui donner une série de chiffres comme un comptable. Je trouve cela limité comme job !

C'est aussi limité comme information pour le nageur, car il pourrait de lui-même aller voir sur le site de l'organisateur pour ces données chiffrées.

ALORS COMMENT PROCÈDES-TU ?

Aujourd'hui, les temps nous les avons, moi je préfère vraiment me focaliser sur l'observation de mon nageur, de la course. Je me sers très peu des analyses de course. Quand un nageur vient me voir je ne parle quasiment pas des temps. L'une des phrases clés que je livre volontiers au nageur est : « fait comme si je n'étais pas là. Je viens d'arriver et n'ai pas vu ta course. Peux-tu me faire le résumé de ta course ? Les moments forts, les points forts que tu retiens ? Que changerais-tu si tu devais la re-nager ? » Je fonctionne en fait par questionnement. « Tu as eu l'impression de partir vite ? Comment tu t'ais es sentie à la fin ?... » Je laisse venir le nageur. Ainsi, une fois qu'il m'a donné ses impressions, je lui demande : « Et pour la finale, si tu devais améliorer quelque chose ce serait quoi ? » Ma démarche est donc de le faire parler le nageur et moi quasiment pas.

QUELLE TERMINOLOGIE EMPLOIES-TU À L'ENTRAÎNEMENT ? PARLES-TU D'AÉROBIE-ANAÉROBIE, DE ZONES D'INTENSITÉ... ?

Je ne parle pas de zone mais utilise beaucoup les échelles de 0 à 10. L'idée m'est venue du domaine médical (pour évaluer la douleur et en psychiatrie), j'ai discuté de cela avec le professeur Bermond de l'IMSS de Monaco... J'ai tout de suite trouvé que cela me parlait car c'est universel. Dans l'entraînement j'utilise cela de façon croisée. Pour les vitesses (0 à 10) et la fatigue (0 à 10). Voici par exemple comment je vais l'utiliser concrètement : Dans une série je demande au nageur à quelle vitesse es-tu ? 5/10 comme c'était demandé et en fatigue ? Je suis à 8/10. Je lui demande donc d'essayer de trouver une solution pour rester en vitesse à 5/10 mais descendre à 7 ou 6 de fatigue... Ainsi le nageur va devoir s'organiser autrement pour y parvenir (respiration, battements...). Je considère que ça ouvre des opportunités pédagogiques intéressantes.

UTILISES-TU LA VIDÉO ?

Oui, mais je l'utilise plus pour analyser les nageurs étrangers que pour mes nageurs.

POUR QUELLES RAISONS ?

Je trouve que la vidéo peut être terrible pour un nageur et même un poison. Je crois que pour certains nageurs, c'est un choc de se voir en vidéo.

AH ET POURQUOI, PEUX-TU NOUS EN DIRE UN PEU PLUS ?

Car on colle quelque chose de souvent très manichéen (bon geste/mauvais geste) sur quelque chose que le nageur construit

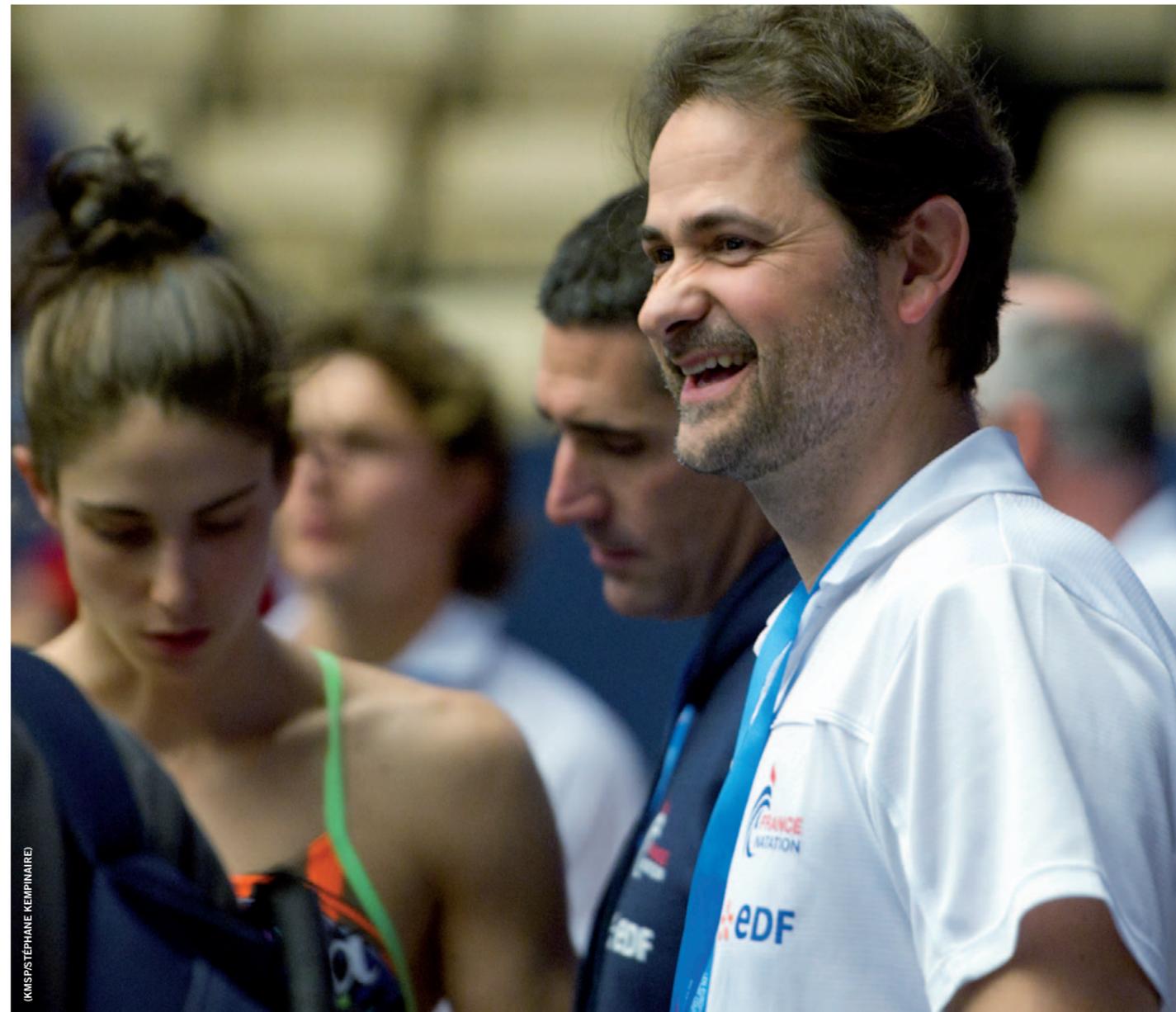
intérieurement et qui peut être bien différent. Il y a aussi la notion d'esthétisme, cela peut être très perturbant à mon sens. J'ai connu des nageurs qui à la suite de visionnages vidéo étaient un peu déstabilisés et étaient dans une quête esthétique incompatible avec ce qu'on pouvait leur demander pour la performance.

Y VOIS-TU DU POSITIF TOUT DE MÊME ?

Bien sûr, comme je l'ai dit c'est un très bon outil pour observer les autres et je m'en suis beaucoup servi pour préparer Londres, il avait été demandé d'ailleurs à Philippe Hellard de filmer les étrangers pendant l'Olympiade. Dans la finale du 400 NL dames je connaissais bien toutes les adversaires de Camille et leur construction de course grâce à cela. Mais pour soi-même, il faut manipuler cela avec beaucoup de prudence. Je pense que l'on mésestime parfois la puissance de l'image sur le nageur.

ON REMARQUE AU NIVEAU INTERNATIONAL QUE CERTAINS NAGEURS, PARMIS LES PLUS CONNUS CITONS PHELPS, HOSSZU, LOCHTE, FRANKLIN... SONT CAPABLES DE NAGER PLUSIEURS COURSES DANS UNE MÊME JOURNÉE ET PLUSIEURS DEMI-FINALES ET FINALES UN MÊME APRÈS-MIDI. EN FRANCE LORSQUE NOS NAGEURS DOIVENT NAGER DEUX FINALES À ENJEUX, IL Y A SOUVENT FORFAIT SUR L'UNE OU L'AUTRE DES ÉPREUVES. QUE PENSES-TU DE CELA ?

C'est un bon sujet. On pourrait faire un article entier sur ce sujet. J'en ai d'ailleurs parlé avec mes nageurs. Il semble qu'en France nous ayons une vision binaire des choses : soit tu gagnes, soit tu « ne joues » pas carrément et tout ce qui est intermédiaire, on n'assume pas. Nous sommes dans une exposition médiatique relativement récente. Ainsi quand on gagne c'est super, mais les places de deuxième ou troisième ne sont pas appréciées à leur juste valeur sans parler d'une place de finaliste. Les médias sont ainsi qu'ils adorent l'échec total et la médaille d'or. Si l'on regarde une Franklin, dans un Grand Prix et même au niveau des championnats du Monde ou des JO, elle peut faire deuxième ou troisième, c'est une médaille, ce n'est pas la fin du monde et cela n'entache pas ce qui suit, une course l'heure d'après, avec un titre. Alors que nous une médaille de bronze, cela stigmatise tout avec un jugement fort sur le résultat qui nuit à la suite. Par conséquent, que faisons-nous, on ne travaille et on ne s'engage que sur les potentiels médailles d'or. Comme si nous avions peur d'entacher une médaille d'or par une médaille de bronze ou juste une participation à une finale. Alors que les nageurs que tu as cités se sont désinhibés de cela. Nous avons même vu des nageurs américains commencer un championnat d'une semaine sans résultats notoires et finir cette même semaine en trombe.



(KMS/STÉPHANE KEMPAINE)

TU AS PRIS UNE DÉCISION POUR FAIRE ÉVOLUER TES NAGEURS PAR RAPPORT À CELA ?

Oui, en début de saison, j'ai dit à Camille et Charlotte : « Voilà, c'est sûr vous avez vos épreuves « reines » mais rajoutez quelque chose » Pour Charlotte ça va être le 200 m 4N, ce sera difficile d'être médaillée mais ce sera un nouvel effort, un nouvel apprentissage qui va vous apporter. Ne pas avoir peur de se montrer dans un classement qui sera moins bon que celui des courses habituelles. C'est aussi l'apprentissage d'une culture.

CE QUE TU SOUS-ENTENDS LÀ, C'EST QUE L'ON NE SE PRÉPARE PAS À CELA ?

Tout à fait, nous ne sommes pas assez capables de se comporter ainsi car on ne s'entraîne pas à ça. Quand on s'engage dans un meeting c'est toujours pour nager les mêmes courses. Je pense même que l'on fait trop peu de meetings, trop peu de courses. On ne veut se montrer que lorsque l'on est sûr de gagner. Et je dirai que parfois l'on s'évite, on fuit la confrontation, on veille à ne pas s'engager dans le même meeting que tel autre club... Qui dit confrontation, dit classement et on en

a peur. On attend d'y être obligé : championnats de France...

N'EST-CE PAS LÀ FINALEMENT LE REVERS DE LA MÉDAILLE DE « LA CULTURE DE LA GAGNE » ? QUAND ON NE PEUT PAS GAGNER, ON N'Y VA PAS ? ALORS QU'IL NOUS FAUT ACQUÉRIR UNE CULTURE DE LA COMPÉTITION, DE L'EFFORT RÉPÉTÉ ?

Je suis d'accord avec ce que tu avances. Nous mettons trop l'accent sur : « être meilleur que l'autre » alors qu'il faut être meilleur que soi-même avant tout. Ici la culture de la compétition est primordiale. C'est donc binaire, soit on gagne, soit on fait forfait. Quand un Lochte nage en grand prix aux USA et n'est qu'en finale B, on n'en parle pas, cela n'a rien d'extraordinaire. En France, si une Muffat ou un Manaudou terminent deuxième, c'est ce que vont titrer les journaux, ils ne vont pas parler du vainqueur.

C'EST MÊME PLUS PROFOND QUE CELA, N'EST-CE PAS UN MANQUE DE CULTURE SPORTIVE TOUT SIMPLEMENT ?

Oui, je partage ton avis. Il y a quelques années les français ne savaient pas gagner, maintenant

ils savent le faire et ne doivent donc plus faire que ça.

Les Américains possèdent cette culture, ne serait-ce qu'avec leur championnat universitaire par équipe ou les nageurs ont pour objectif de rapporter le plus de points à leur université en nageant plusieurs épreuves dans une même journée. Le chrono devenant secondaire. Pourrait-on envisager en France des confrontations de clubs ? Comment faire ? Je n'ai pas de réponse arrêtée, mais il faut valoriser les rencontres sportives.

NOUS SOMMES ARRIVÉS À LA FIN DE L'ENTRETIEN. JE TE REMERCIE DE ME L'AVOIR ACCORDÉ. SOUHAITES-TU AJOUTER QUELQUE CHOSE ?

Juste pour dire que j'aime bien ce type d'exercices qui souvent permet de mettre en mots des choses que l'on a en nous et que l'on ne verbalise pas forcément. Ça permet également d'aider à la structuration de la pensée. Merci à toi !

ENTRETIEN RÉALISÉ PAR PATRICE CASSAGNE

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

SÉANCE DU MOIS D'OCTOBRE 2013

Partie 1 – Mise en condition – 800m

800m (150 crawl – 50 dos – 100 crawl pull – 100 4N)

Partie 2 – orientation anaérobie alactique & transitions aérobie – 1500m

4 x (10m sprint + virage + 10m de coulée (pousser sur le dos + 2 ondulations dorsales + le reste de la coulée en position latérale) – R50
300m crawl pull/élastique – respiration du côté non spontané seulement.

4 x (15m sprint = 2 mouvements papillon + le reste en crawl sans respirer) – R50

Partir des 15m et nager en direction du mur. Finir le sprint par une arrivée culbute.

3 x 100m (25m papillon + 50 dos + 25 brasse) – R10 – Allure 5/10

4 x (25m sprint plaquettes – Départ dans l'eau – 75 souple)
300m crawl nage complète (mise en pratique des coulées)

Partie 3 – transition – 200m

200m au choix

Partie 4 – Battements et nage complète – dominante aérobie (seuil) – 2000m

10 x 200m = (150m battements de crawl – allure 6/10 – 50 crawl planche entre les jambes en position gouvernail. Maintenir la planche en position stable durant les phases de respiration – exercice de rattrapé 3 secondes).
R30

Partie 5 – coordination bras & jambes – 800m

800m plaquettes et nage complète en crawl

- Respiration tous les 3 temps
- Allure moyenne (5/10)
- Consigne appliquée au battement : être capable d'utiliser 4 intensités de battements différentes (1 par longueur).

Partie 6 – repos – 200m

200m au choix

SÉANCE DU MARDI 25 FÉVRIER AU MATIN 2014

Partie 1 – Mise en condition – 900m

- a) 200m crawl + 100m 4N
b) 100m crawl + 200m par 100m 4N
c) 300m par 100m 4N (dos et crawl en jambes seules)

Partie 2 – orientation mixte anaérobie/aérobie – 1800m

a) 12 x 50m : 50m à objectif chronométrique 1
allure 400m/800m) départ 40sec

50m allure moyenne – travail de rendement propulsif
(tempo bas) départ 50sec

300m de transition aérobie

b) 8 x 50m : 50m à objectif chronométrique 2 (allure 400m) départ 40sec

50m allure moyenne – travail de rendement propulsif
(tempo bas) départ 50sec

300m de transition aérobie

c) 4 x 50m : 50m à objectif chronométrique 3 (allure 200m) départ 40sec

50m allure moyenne – travail de rendement propulsif
(tempo bas) départ 50sec

Partie 3 – série à orientation aérobie – 2100m

800m plaquettes allure moyenne (5/10) – respiration du côté non spontané pendant 75m et « normale » durant le dernier 25.

R45

400m battements – allure 6/10

R45

600m plaquettes – respiration tous les 5 temps – allure basse à moyenne (4/10)

R45

300m battements – allure 7/10

Partie 4 – récupération finale – 200m

200m souple pour finir

SÉANCE DU JEUDI 27 FÉVRIER 2014 AU MATIN (SÉANCE COMMENTÉE DANS L'ENTRETIEN)

Partie 1 – Mise en condition – 800m

800m (100 battements de crawl – 100 crawl NC)

Partie 2 – orientation aérobie et mixte – 3600m

200m 4n D : 3'15"

100m Crawl respiration 5 tps D : 1'30"

4X50m 4n plaquettes NC D : 1' allure 8/10

100m crawl D : 1'45" resp 5 tps

Effectuer les coulées avec un départ sur le dos lorsque l'on pousse sur le mur.

Partie 3 – transition – 200m

200m au choix

Partie 4 – Maîtrise d'allure - précision – 1600m

8 X (100m crawl plaquettes NC R : 10-15" – 2X50m dos NC R : 10-15") – descendre de 1" à chaque 100m – (Camille et Charlotte devait commencer à 1'13" et finir en 1'06")

Partie 5 – repos – 200m

200m au choix