

Natation

magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation c'est :

- 8 numéros par an **pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)**
- L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30 €
seulement !

Natation

Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natations, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement Natation Magazine (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP E-mail

Date

Signature



Ph. V. Hild

Catherine Plewinski, double médaillée de bronze aux Jeux Olympiques de Séoul et de Barcelone, vice-championne du monde en 1991 et 36 fois championne de France, a l'habitude d'organiser des stages de perfectionnement pour des nageurs de "7 à 77 ans". Depuis mars 2008 elle inaugure ses premiers cours de natation pour personnes obèses. Histoire d'une expérience "de taille".



Ph. V. Hild

Catherine, comment en êtes-vous venue à entraîner des nageurs obèses ?

Par hasard, il y a un peu plus d'un an j'ai été contactée pour un remplacement par une association qui faisait de l'aquagym pour des personnes obèses. Je n'ai pas pu les dépanner faute de temps, mais cette pratique m'a interpellée. Je dois reconnaître que je ne savais même pas que ça existait. Je ne m'étais jamais posé la question de savoir ce qu'était un obèse. Finalement, j'ai cherché à mieux connaître le problème et à l'aide de forums spécialisés comme *allegrofortissimo.com* et *gros.com*, j'ai voulu comprendre comment ils vivaient les choses, comment ils en étaient venus à prendre autant de poids, les difficultés qu'ils rencontraient à faire du sport, etc. Dès lors, la natation pure m'a semblé le sport le plus adapté à leurs problèmes. Car dans l'eau, poids ou pas, on est tous au même niveau. Alors je me suis lancée, j'ai cherché des créneaux de piscine disponibles et en mars 2008 j'ouvrais mes premiers cours hebdomadaires à la piscine de la Cité Universitaire à Paris.



Ph. V. Hild

Quelle différence y a-t-il à entraîner des nageurs obèses comparativement à des nageurs sans surcharge pondérale ?

Travailler avec des obèses c'est travailler sur deux types de performance. La première, classique, se déroule dans l'eau sur des 25, des 50 mètres ou plus. La deuxième, plus particulière à cette population, se déroule hors de l'eau et consiste à les faire aller au bord du bassin en maillot de bain. C'est plus facile pour certains que pour d'autres mais dans l'ensemble, la première fois est difficile, ensuite il n'y a plus de problème et l'utilisation de collants aide les plus hésitants. Au final, la natation pour les obèses c'est comme une passerelle vers d'autres activités. Quand ils ont retrouvé un peu de souffle, de lien social et de confiance en eux ils pratiquent d'autres sports.

Catherine Plewinski : "La natation, une passerelle pour les obèses"

Quels contenus leur proposez-vous ?

Je ne les force jamais à faire quelque chose s'ils n'ont pas envie de le faire. Il m'arrive d'avoir douze personnes dans l'eau et sur les douze, je peux faire huit cours différents. Le travail est sans arrêt adapté à chacun. L'idée est qu'ils ne soient jamais en position d'échec. Mais il ne s'agit pas de faire du barbotage. Mon projet pédagogique est très clair et figure sur ma plaquette : "se donner les moyens d'apprendre à nager, de progresser et d'acquérir des bases techniques et solides en natation". Cela passe par exemple par l'exigence, à un moment donné, d'une accélération progressive du mouvement des bras pour qu'ils essaient de se déplacer mieux et plus vite. Mais c'est progressif puisque j'ai tous les niveaux du débutant jusqu'à l'ancien nageur. Moi, je ne parle jamais de perte de poids ou de santé, je ne parle que de sport, pour le reste c'est avec leur médecin qu'ils voient les effets de leur pratique.

Vous êtes-vous fait aider pour pouvoir proposer ces cours à destination de cette population particulière ?

Je me suis fait aider par un médecin nutritionniste connu, le Dr Cocaul, qui a publié plusieurs ouvrages sur le sujet de l'obésité et qui travaille dans plusieurs hôpitaux de Paris. Il est par ailleurs nageur et l'idée d'une natation adaptée à cette population l'enthousiasmait. À partir de son cabinet de consultation, il a proposé aux gens de s'inscrire en laissant leur numéro de téléphone,

pour que je les recontacte. Ensuite, on a monté un questionnaire dit "du petit nageur" et un questionnaire de santé. Les personnes qui viennent aux cours doivent toutes me ramener un certificat médical de non contre-indication de l'activité et selon les cas, au regard du questionnaire, le Dr Cocaul leur demande en complément un électrocardiogramme ou un test d'effort. Personnellement, je ne fais que récupérer les informations, car je pense que cela ne relève pas de ma compétence.

"Je ne parle jamais de perte de poids ou de santé, je ne parle que de sport."

Comment se sont passés les premiers cours, le succès a-t-il été immédiat ?

Au premier cours je n'ai eu qu'une personne, un obèse, ancien nageur. Le deuxième cours, il y aurait dû y avoir deux personnes, mais la deuxième que j'avais vue rentrer furtivement n'est jamais arrivée au bord du bassin... J'ai su après qu'elle avait croisé dans les vestiaires, des scolaires qui s'en allaient. Elle a pris peur et est repartie aussitôt. Pour qu'elle revienne aux cours suivants j'ai dû l'appeler et lui promettre de venir la chercher dans les vestiaires pour l'accompagner jusqu'au bord du bassin. Ce qui s'est fait, finalement sans problème mais avec un collant... Si bien qu'au

troisième cours on était déjà quatre. Et ainsi de suite, en commençant à la mi-mars 2008 on a fait des cours jusqu'à la fin juillet et 25 personnes se sont inscrites, du coup on a dû ouvrir un troisième créneau horaire.

Quelles sont vos perspectives pour la rentrée 2008 ?

Je sais maintenant par expérience qu'ils sont beaucoup en demande d'étirement, etc. Je vais essayer de trouver le temps d'en mettre en place avec les précautions qui s'imposent avec ce type de population ayant tendance à vouloir parfois aller trop vite en besogne. Par ailleurs, à la Fédération Française de Natation on aime bien l'idée de pluridisciplinarité basée sur les cinq disciplines telles que notamment le plongeon, le water polo, la natation synchronisée, etc. Je pense que dans le cadre de cette natation adaptée à des populations particulières il y a plein de choses à en tirer. Cet été, j'ai eu l'occasion de travailler avec une ancienne collègue d'équipe de France (aujourd'hui conseillère technique à la FFN), sur des exercices de natation synchronisée qui me sembleraient intéressants à utiliser. Ces exercices me permettront de leur faire travailler les déplacements seulement à l'aide des bras en se libérant des mouvements du reste du corps, ce qui simplifie le travail, et exploite largement le fait que dans l'eau, être gros, ça aide à flotter.

Recueilli par V. H.

JEAN-FRANÇOIS, UN NAGEUR EN FORME

Jean-François a pesé jusqu'à 239 kilos. À l'époque, il ne marchait plus, il ne se déplaçait plus, il restait assis ou couché. Quand il est venu au cours de Catherine Plewinski en mars 2008 il ne faisait déjà plus "que" 170 kilos, mais stagnait. Sachant déjà bien nager, avec les entraînements il a recommencé à perdre trois kilos par mois. En juillet 2008, à 150 kilos, il plongeait depuis le plot de départ, faisait des culbutes et du papillon de sa propre initiative. En fin de saison, Catherine a commencé à le faire travailler avec un chronomètre sur 2 fois 400 mètres... avec pour consigne de nager plus vite sur le deuxième que sur le premier ! Avec 11'15 sur le premier puis 10'40 sur le deuxième, le défi était relevé. C'était un effort qu'il ne connaissait pas et ce travail vers une natation plus sportive a été un moment important pour lui. D'ailleurs, pour 2009, son objectif est de participer à un triathlon. Mais, ce sera après l'opération esthétique qui doit retailler une enveloppe corporelle devenue désormais trop grande pour lui.

