



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine 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 Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

1 an d'abonnement à *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, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

Dans l'œil des caméras

En rugby, au basket, au football mais aussi en athlétisme, cela fait bien longtemps que l'on ne se pose plus la question. La vidéo ? Elle est indispensable, incontournable. Tous les matchs, toutes les compétitions, tous les entraînements sont filmés et disséqués ensuite par des techniciens spécialisés. En natation pourtant, celle-ci ne s'est vraiment imposée que depuis une dizaine d'années. Difficulté de la mise en place d'abord, engouement récent des médias pour la discipline ensuite, expliquent cette percée tardive de l'image. Aujourd'hui, exit les vieilles photos. La natation se vit en « live », se regarde, se décortique sur nos télévisions ou nos écrans d'ordinateur. Que vaut cette petite révolution ? Où en est-elle aujourd'hui ? Qui s'en sert ? *Natation Magazine* a tenté d'y voir un peu plus clair !

Benjamin s'est mis en tête de nager le papillon. Depuis quelques jours, il regarde des vidéos sur le net, tentant de comprendre comment « ça se passe ». L'adolescent aurait pu consulter des ouvrages techniques ou prendre des cours particuliers. Fidèle à son époque, il a opté pour une solution simple et économique : internet. Et ce qu'il a trouvé sur les sites d'échange vidéos Youtube et Dailymotion le satisfait pleinement. **Vu du dessous, vu du dessus, Benjamin peut voir beaucoup plus que de simples bras fendant la surface de l'eau : il voit le buste, la position de la main sous l'eau, il peut compter les mouvements de jambes. A vitesse réelle. Au ralenti.** « La vidéo permet de servir de repère pour les débutants », reconnaît Patrick Deleaval, directeur technique national adjoint chargé de la natation course à la FFN. « Quand on commence à nager », complète François Huot-Marchand, cadre technique national, « on a besoin d'avoir des exemples et c'est important d'en avoir une représentation visuelle. En plus le simple fait de regarder une vidéo décortiquant un mouvement active les mêmes zones cérébrales

que lorsque tu l'exécutes réellement. » Mais si la vidéo, pour les nageurs débutants, constitue un enrichissement indéniable, Benjamin doit veiller à éviter certains écueils. « **La première chose à savoir** », souligne Patrick Deleaval, « **c'est qu'il faut se méfier de ce que l'œil voit. On croit voir quelque chose mais en fait, soit on**

« **Le simple fait de regarder une vidéo décortiquant un mouvement active les mêmes zones cérébrales que lorsque tu l'exécutes réellement.** (François Huot-Marchand)

« **l'interprète mal, surtout si l'on est débutant, soit on ne voit pas exactement ce qui est produit. Et puis, les nageurs en vidéo peuvent présenter des défauts de position, ou être mal filmés ! Inconsciemment, ces défauts**

s'inscrivent dans notre mémoire visuelle. » En deuxième lieu, la vidéo n'est pas un modèle à copier (cf. encadré). Tout comme il ne suffit pas de regarder Sergeï Bubka sauter à la perche pour franchir élégamment la mythique barre des 6 mètres, il ne faut pas chercher à imiter les bons nageurs mais plutôt à analyser leurs mouvements pour comprendre les gestes techniques et se faire une idée de ce qui est réalisable.

« *L'idéal, c'est que l'image soit accompagnée d'un guide méthodologique* », conseille le DTN adjoint. « **Il faut aussi avoir en tête que le geste d'un Phelps ou Bernard est produit à une certaine vitesse, que n'a pas le nageur débutant ! Vouloir reproduire la même chose en nageant moins vite n'est pas possible ou ne sert à rien.** »

De plus les vidéos les plus faciles à analyser sont celles filmées au ralenti. Or, en natation, la dynamique et le timing du mouvement sont tout aussi importants que le geste lui-même. « *La résistance sur l'eau augmente avec le carré de la vitesse : donc plus la vitesse est grande, plus la résistance est grande et le nageur adapte constamment son geste à la résistance : on ne pourra pas reproduire le mouvement de bras de Bernard si l'on nage à 2 km/h* », souligne Patrick Deleaval. Benjamin appréciera.

« *Last but not least* », comprend la technique en image est une chose, mais la natation reste avant tout un sport de sensation, et c'est en nageant que l'on aura plus de chances de progresser et d'apprendre à analyser, justement, son « feeling ». Un nageur doit passer par des évolutions techniques qui lui sont propres avec un rythme qui est le sien ou celui de son entraîneur et ne doit pas chercher à imiter pour bien nager. « *Ce sont des repères pour les jeunes qui apprennent, ils peuvent s'en inspirer, mais attention aussi au mélange des genres ! Pour moi, il n'y a pas d'apprentissage sans entraîneur* », insiste Patrick

Deleaval. Benjamin est curieux, c'est bien, impatient de progresser, tant mieux. Mais faute d'entraîneur compétent, c'est en faisant des longueurs et en s'écoutant qu'il papillonnera •

Laure Dansart

« **La vidéo est un repère pour les jeunes qui apprennent, ils peuvent s'en inspirer, mais attention au mélange des genres ! Pour moi, il n'y a pas d'apprentissage sans entraîneur.** (Patrick Deleaval)

« **S'inspirer mais pas copier** »

Pour François Huot-Marchand, CTN natation et responsable analyse vidéo en compétition, la vidéo livre son lot d'informations et de renseignements techniques, mais elle ne remplace pas le travail et l'adaptation individuelle.

« *Un débutant qui regarde comment nage son idole peut s'en inspirer mais pas le copier. Il faut être vigilant sur le côté « modèle ».* La natation est un sport de sensations : ce sont elles qu'il faut ressentir et déchiffrer. L'eau, c'est un milieu que l'on doit apprivoiser. Regarder une vidéo pour progresser cela revient aux méthodes d'antan quand on apprenait à nager en plaçant les gens sur des bancs ou en les maintenant en l'air avec des élastiques. On a beau savoir imiter à sec le mouvement, cela n'assurera pas de savoir le faire dans l'eau ! A cela s'ajoute le fait qu'il n'y a pas qu'un seul crawl, ni même un crawl parfait. Des crawls, il y en a autant que de nageurs ! **En ce qui concerne le haut niveau, en revanche, la vidéo occupe une place majeure. Les nageurs ont besoin de confirmer leurs sensations et voir ce qu'ils réalisent plus précisément. Ils peuvent faire la comparaison entre le ressenti et la réalisation.** »

Recueilli par L. D.



Qui n'a jamais rêvé de nager comme Alain Bernard, glissant sur l'eau sans effort et sans mouvements brusques ? La gestuelle est souvent admirable, mais plus compliquée à reproduire. Et si la vidéo constitue un allier intéressant, elle ne résoudra pas tous vos problèmes techniques.

(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)