



# NATATION

MAGAZINE

**POUR TOUT SAVOIR  
SUR LA NATATION  
ABONNEZ-VOUS!**



## NATATION

MAGAZINE

C'EST :

- > 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...

Abonnement,  
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

## NATATION

MAGAZINE

## BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an  
soit 4,00 € le numéro !

■ Je règle :  
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  Email

Date

Signature

# LA NATATION À L'HEURE DU NUMÉRIQUE

**D**ans la natation, et peut-être plus que dans n'importe quelle autre discipline, la performance est partie prenante d'une multitude de facteurs : le talent, l'entraînement, la technique ou les capacités physiologiques... Autant de paramètres qui permettent de grignoter de précieux centièmes – ceux-là même qui mènent aux podiums – et qui sont ensuite analysés et décryptés à l'aide de nouvelles technologies. Une révolution numérique qui a définitivement modifiée l'approche de la pratique aquatique. Etat des lieux.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN

# L'OPÉRATION SÉDUCTION DU SPORT 2.0

Tablettes connectées, applications mobiles dernier cri ou mp3 aquatiques, les nouvelles technologies n'en finissent plus d'inonder le monde sportif. Dans cette course à l'innovation, la natation n'est pas en reste ! Elle offre, elle-aussi, son lot d'évolutions ou de révolutions permettant d'appréhender la discipline sous un nouveau jour. Nageurs novices ou aguerris, entraîneurs et même spectateurs, tout le monde peut désormais surfer sur la vague 2.0.

## LES NAGEURS AU CŒUR DE L'ENTRAÎNEMENT

« La natation est un sport ingrat et rébarbatif. »  
 « Les nageurs sont isolés dans leur ligne d'eau et ils comptent les carreaux. » Ces clichés aquatiques ont, aujourd'hui encore, de beaux jours devant eux... Pourtant, il y a fort à parier que d'ici quelques années, les progrès technologiques en viennent progressivement à bout ! En effet, il est désormais possible de se distraire en nageant. Et pas seulement en s'évadant dans un lagon translucide des Caraïbes ou dans un océan de réflexions introspectives. Non, ce serait trop simple, trop évident, presque décevant ! Les mp3 waterproof permettent, depuis quelques années, de booster sa motivation en s'arrimant aux plus grands tubes des hit-parades. Oui, vous avez bien lu, des morceaux populaires, ceux-là même qui passent à la radio et rassemblent des centaines de milliers de spectateurs dans les stades. Sauf que, et la nuance est de taille, vous en disposez à la piscine, durant votre séance d'entraînement... Au fond, ça n'a rien de surprenant : la musique rompt la monotonie et donne envie de se transcender !



FOTOLIA.COM

« Il m'est impossible de débiter une séance de natation sans mon baladeur », abonde François, 50 ans, qui se rend à la piscine deux fois par semaine. « Je n'ai plus l'impression d'être seul et je tente de suivre le rythme de la musique. Je me suis d'ailleurs créé une playlist spéciale avec des chansons qui montent en intensité au fil de la séance. » Un argument également valable pour les champions et reçu cinq sur cinq par Fabrice Pellerin, l'entraîneur niçois qui mena Yannick Agnel et Camille Muffat au titre olympique en 2012. « Le support musical redéfinit le rapport que l'on entretient avec l'eau. On y puise tour à tour l'inspiration, la relaxation et la motivation », confie le technicien azuréen. Et de joindre le geste à

la parole en instaurant des séances musicales pour ses nageurs. « Même si nous n'écou-tons pas de la musique à tous les entraînements, l'utilisation du baladeur permet de nager à son propre rythme, selon son inspiration du moment, en s'évadant du concept d'entraînement », livre la sprinteuse Charlotte Bonnet. Ce rythme, les nageurs de tout niveau peuvent également le contrôler. Instabeat a ainsi développé un traqueur à fixer sur les lunettes de natation qui calcule le

nombre de longueurs effectuées, les calories brûlées et les pulsations cardiaques. Un condensé de technologie qui représente – pour l'heure – un investissement de 149 dollars, soit approximativement 110 euros. Mais le résultat est là, flagrant, évident et surtout, captivant ! Trois niveaux sont ainsi représentés par des couleurs : bleu pour brûler les graisses, rouge pour la performance maximale et vert pour le fitness. Un logiciel est également fourni afin de projeter l'ensemble des statistiques de développement sur un ordinateur. Une bonne façon de mesurer concrètement l'état de sa progression !

## LES ENTRAÎNEURS AU CŒUR DE LA PERFORMANCE

Les entraîneurs aussi peuvent tirer profit de cette révolution numérique pour améliorer leur coaching et décrypter plus efficacement la technique de leurs athlètes. A ce titre, l'analyse vidéo est de plus en plus performante. La société Sportstec que nous avons rencontré au salon Sport Numéricus, fin juin, propose ainsi un service de captation, d'indexation et d'analyses de performances. Un service auquel a recours l'équipe de France de water-polo depuis 2008. « Ce logiciel est vraiment incroyable »,



INSTABEAT

Le traqueur Instabeat calcule le nombre de longueurs effectuées, les calories brûlées et les pulsations cardiaques.

« LE SUPPORT MUSICAL REDÉFINI LE RAPPORT QUE L'ON ENTRETIENT AVEC L'EAU. ON Y PUISE TOUR À TOUR L'INSPIRATION, LA RELAXATION ET LA MOTIVATION. »

souligne Julien Issoulié responsable de la discipline à la Fédération Française de Natation. « Nous pouvons désormais analyser l'ensemble de nos matches et ceux de nos adversaires. Nous avons ainsi élaboré une importante base de données qui répertorie, par exemple, l'ensemble des tirs de la Macédoine ou le positionnement en défense des joueurs adverses... Ça permet de gagner un temps considérable lors de la préparation de nos rencontres internationales puisque nous n'avons alors plus qu'à extraire les faits de jeu intéressants pour les présenter aux joueurs. Certains vont même jusqu'à nous demander d'extraire les mouvements »