



# 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



## MICHEL CHRÉTIEN : « NOUS SOMMES HORS NORMES »

Entraîneur au Pôle France d'Amiens, Michel Chrétien a notamment encadré l'éclosion au plus haut niveau de Jérémy Stravius, champion du monde 2011 du 100 m dos, et Mélanie Henique, médaillée de bronze mondiale sur 50 m papillon. Rencontre avec un authentique passionné qui a accepté de nous révéler les secrets de sa méthode.

### MICHEL, QUEL ÉTAIT TON RÊVE QUAND TU T'ES LANCÉ DANS LA PROFESSION D'ENTRAÎNEUR ?

En fait, dans le discours que je tiens aux nageurs, je leur dis souvent de rêver, car sans part de rêve, il n'y aurait certainement pas cet investissement au quotidien. Cela donne du sens à ce que l'on fait. Il faut avoir un but, même s'il n'est pas totalement défini. Cela peut être, par exemple : « Je veux aller le plus loin possible dans le haut niveau ». A titre personnel, ce qui me guide, c'est tout à fait ça : aller le plus haut possible !

### LE PLUS HAUT POSSIBLE, CE SONT LES JEUX OLYMPIQUES, N'EST-CE PAS ?

C'est le graal, évidemment, mais en même temps cela peut être réducteur ou inaccessible. Quand j'ai commencé ma formation d'entraîneur, je côtoyais des collègues qui me disaient : « Moi, mon rêve c'est d'aller aux Jeux et d'avoir un nageur médaillé olympique ». Moi je voulais surtout entraîner, évoluer dans le monde du sport, faire partager ma passion.

### LE NAGEUR DOIT DONC RÊVER ?

Cela me paraît incontournable ! Quand tu pousses la porte de la piscine, le matin, il faut du sens, sinon c'est trop difficile d'accepter la somme des contraintes auxquelles on se trouve confronté. Rêver, ça te permet de cheminer, d'atteindre ton idéal !

### PARLONS ENTRAÎNEMENT : QUELLE PLACE ACCORDES-TU À LA VITESSE ET AU VOLUME ? COMMENT LES PRENDS-TU EN COMPTE ?

Schématiquement, je dirais que l'essentiel est de nager vite ! Ainsi, quelle que soit l'épreuve, il faut nager vite d'un mur à l'autre et ce de manière plus ou moins répétée. Pour l'histoire, les progrès dans ce domaine sont venus quand des nageurs – et un en particulier – se sont mis à nager moins de la minute de moyenne aux 1 500 mètres.

### FAIS-TU ALLUSION AU RUSSE VLADIMIR SALNIKOV ?

Absolument ! Dans les années 1980, nager moins de la minute sur 100 m nage libre était, pour beaucoup, « une barrière mythique ». Après Salnikov, il y a eu Perkins... Ces exemples ne sont pas anodins. Je cite sciemment le demi-fond car nous avons longtemps associé la vitesse aux courtes distances. Effectivement, c'est au cours de ces distances que la vitesse est la plus élevée, mais ce qui m'intéresse, c'est de nager vite et longtemps ! L'entraînement nous permet donc de mettre en place des fractions d'épreuve à intensité maximale. Je crois que la clef est là, dans ce jeu autour de la vitesse : construire les moyens de nager vite et exprimer cette vitesse au cours des différentes épreuves (sprint court, longue distance).

### TU IMPOSES DONC DES EXERCICES DE VITESSE QUOTIDIENS À TES ATHLÈTES ?

Tu résumes bien la situation telle que je la vois : de la vitesse sur des distances différentes et à des intensités différentes. Et pour cela on va jouer au quotidien, sur les habiletés, les coordinations motrices à mettre en œuvre pour atteindre le but fixé. On ne va pas demander à un nageur de 400 m de « fréquenter » à 65 pendant 25 ou 50 mètres en vue de préparer son épreuve. Je peux lui demander de réaliser cet exercice, non pas dans le but de préparer directement son épreuve, mais plutôt d'ouvrir son champ des possibles, de développer des qualités nouvelles.

### ON VOIT D'AILLEURS DE PLUS EN PLUS D'ATHLÈTES NAGER VITE SUR PLUSIEURS DISTANCES DE NOS JOURS ?

Les meilleurs sont capables de nager vite quelle que soit la distance. Bien entendu, le plus souvent, ils excellent sur une distance précise, mais ils sont capables de tout nager. La notion d'habileté prend ici tout son sens.

Ils ne sont pas hors normes, mais on a compris la logique de leur activité.

### EN FRANCE, PENSES-TU QUE L'ON TRAVAILLE TROP DANS LES CLUBS OU PAS ASSEZ ?

On ne travaille pas assez !

### QUELLE EST TON ANALYSE ?

C'est pour moi avant tout un problème de moyens. Dans beaucoup de clubs, il n'y a pas assez de place dans les piscines pour travailler. Les lignes d'eau sont remplies, il est alors plus facile de faire nager en crawl un groupe de 15 nageurs en continu que de travailler sur d'autres nages. Avec un groupe restreint, comme ici au Pôle France d'Amiens, cela est plus aisé !

### LA PROBLÉMATIQUE SERAIT AVANT TOUT ÉCONOMIQUE SELON TOI ?

Tout à fait ! Par ailleurs, on ne nage pas assez souvent non plus. Il faut s'entraîner au minimum tous les jours et avoir le temps de

recupérer. Si vous nager de 18 à 20 heures, voire plus tard, et que vous rentrez vers 21 heures pour manger et faire les devoirs, cela fait beaucoup. Moins de temps pour s'entraîner, c'est moins de temps pour varier le travail, pour apprendre tout simplement. Si vous avez peu de temps, vous allez à l'essentiel, c'est-à-dire dans l'eau et vous zappez le travail à sec, les étirements ou l'échauffement.

### QUELLES SONT LES QUALITÉS ET/OU LES COMPÉTENCES QUE L'ON DOIT POSSÉDER SI L'ON VEUT VENIR NAGER À AMIENS ?

Nous sommes un sport chronométrique, dès lors, difficile de ne pas être tenté de regarder les performances du candidat, même si j'essaie de les occulter. A partir de là, je prends en compte un certain nombre d'éléments : celui qui nage cinq fois par semaine a, a priori,

plus de chance de progresser que celui qui nage déjà dix fois par semaine ! L'envie de nager et de travailler est importante, je préfère cela à celui qui viendra en disant : « Je veux faire du 100 m ». La polyvalence aussi est à prendre en compte. Chez les jeunes l'envie est là, je dirais même le rêve, ce que nous évoquions tout à

l'heure, mais il faut toutefois voir si c'est bien le projet du jeune ou indirectement celui de la famille... Au final, j'essaie de comprendre et de découvrir l'histoire du jeune avant de venir chez nous.

### CELA SE PASSE COMMENT CONCRÈTEMENT ?

Le jeune passe une journée complète avec le groupe avec entraînement dans l'eau et hors de l'eau. On peut l'observer, mesurer l'envie, la capacité à écouter et appliquer les consignes, les réactions dans certaines situations... Tout ➤

Michel Chrétien est l'entraîneur du Pôle France d'Amiens.