



Vocabulaire technique en Natation

Les PLAQUETTES



Souvent en complément du pull buoy, les plaquettes permettent un travail de renforcement des bras. Attention : ne jamais commencer un travail de plaquettes sans être bien échauffé, risque de tendinite aux épaules ! Ne jamais forcer un travail en plaquettes.

Les nouveaux nageurs qui s'entraînent pour la première fois en club pourront entendre l'entraîneur s'exprimer ainsi :

« Là on attaque une série lactique, on partira sur 10 fois 100. Les quatre premiers 100 seront en Libre, pull-plaquettes, départ 1'40 récup 30". Les quatre suivants en spé nage complète à bloc, les deux derniers progressifs au choix. Vous ferez 200 souple pour terminer. »

Et là vous vous dites qu'au Bac vous aviez pris Espagnol LV2, pas Natation, et que sans dico, ça va être dur. **Ce document est fait pour vous : il va vous expliquer tous les termes un peu techniques**

Il en existe de différentes tailles, plus elles sont grandes, plus c'est difficile. Ne pas chercher à travailler avec des grandes plaquettes tout de suite.



Les PALMES ZOOMERS



Ce sont les petites palmes, ou « palmes coupées ». Elles permettent un travail des jambes afin de mieux sentir ses appuis dans l'eau, notamment en papillon pour l'ondulation.

Elles sont souvent utilisées les lundis soirs à PA.

LE MATÉRIEL

le PULL BUOY



Littéralement *bouée pour tirer* le pull buoy (ou le « pull ») est un objet en mousse qui se place entre les cuisses, ou plus rarement entre les chevilles, pour permettre un travail ciblé sur les bras. Les jambes restent inertes, le pull leur permettant de ne pas couler.



Variante : le pull kick, qui peut servir de planche, mais qui fait mal là où il ne faut pas pendant les virages...



La PLANCHE

Pour travailler les jambes... On peut aussi la mettre en aileron entre les jambes pour travailler le gainage. inutile d'en acheter une, PA dispose des siennes en général.

En dos : on ne l'utilise jamais, on rejoint ses mains devant, bras tendus au max.



Les SUEDOISES



On appelle ainsi les lunettes de la marque Malmsten, et plus généralement toutes lunettes de natation y ressemblant. Ce sont LES lunettes des nageurs.

On les monte soi-même, ce qui permet de les ajuster exactement à son nez, il n'y a pas de joint en caoutchouc, elle marque donc beaucoup moins (à conditions de ne pas trop les serrer, ce qui est inutile).

Les suédoises sont bien réglées lorsqu'elles tiennent toute seules sur le nez, sans passer l'élastique derrière la tête. Ah oui j'oubliais : **ça vaut 2,50 euros !**

POINTS PRATIQUES

- *Magasin pour le matériel de Natation* : Boutique PMR de la piscine G. Vallerey (M° Porte des Lilas), **la boutique de PA** (The Little shop, 1 rue de Jarente, M° St Paul)
- www.akoha.com
- www.laboutiquedunageur.com/
- <http://pmr.fr/>

L'ENTRAÎNEMENT

la SPÉ(cialité)

C'est votre nage de prédilection, celle où vous faites les meilleurs temps. En général elle est associée à une distance. « Ma spé, c'est le pap, et plus précisément le 100 pap » dirait un nageur.



La NAGE LIBRE (NL)

C'est l'autre nom du crawl. En compétition le crawl n'existe pas. Néanmoins tous les nageurs nagent le crawl pour les épreuves de NL car c'est la plus rapide.

L'ordre usuel des nages (par rapidité) :

NL > Pap > Dos > Brasse.



Les distances pour la NL sont : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m. Au delà ce sont des distances d'**Eau Libre** (branche de la Natation qui se pratique en milieu naturel). Dans les autres nages, les distances sont 50, 100 et 200 (et 400 pour le 4N)

Le 4 NAGES (4N)

C'est l'enchaînement des 4 nages dans l'ordre imposé suivant : Pap – Dos – Brasse – NL, sachant que la NL ne peut pas être une des 3 nages précédentes. En gros, NL c'est le crawl.

En RELAIS l'ordre change (évidemment puisque le dossiste doit partir en premier !) : Dos – Brasse – Pap – NL. Les distances pour le 4N sont : 100m, 200m, 400m.



Le SOUPLE

Immédiatement après une série de type effort intense (on dit lactique, cf. après), il est indispensable de nager en relâché, en général le « dos à deux bras » (en faisant des jambes de brasse). C'est ça le souple.

CISEAUX, BATTEMENTS et ONDUL(ations)

Ce sont les mots désignant l'activité des jambes en brasse, crawl/dos et papillon, respectivement. En dos, on peut aussi faire des ondul' pendant la coulée (cf. après) du départ et après chaque virage.

La COULÉE

C'est le moment où le nageur progresse de façon totalement immergée, après le départ et chaque virage. Si la coulée est libre en NL et en dos, elle est nécessairement en ondul' en pap et celle de la brasse est très codifiée (cf. pendant les entrainement).

Le VIRAGE

C'est le moment où le nageur touche le mur pour repartir de l'autre côté. Le virage en NL et en Dos se fait grâce à une culbute, celui du papillon et de la brasse se fait à deux mains sur le mur.

NAGE COMPLÈTE

C'est la nage « normale » sans accessoire, en faisant tous les mouvements.

EDUC(atifs)

C'est un ensemble d'exercices techniques, assez variés, qui permettent de travailler une nage. Exemple : lever très haut l'épaule en crawl, faire deux mouvements de jambes en brasse après un mouvement de bras, « nager en rattrapé » : attendre que la main gauche rejoigne la main droite avant de recommencer son cycle, etc.

Un CYCLE

En crawl et en dos (qui sont des nages asymétriques) un cycle vaut deux mouvements de bras. En brasse et papillon (qui sont des nages symétriques) : un seul mouvement de bras.

Les ÉTRIERS

ce sont les barreaux en métal sur lesquels on s'accroche pour partir en dos dans les compétitions.



PROGRESSIF

Partir moyen voire soutenue, accélérer tout le long de la distance à nager, et finir à bloc, sans ralentir avant d'avoir touché le mur.

GAINER

veut dire serrer les abdo, les fesses, être le plus dur possible et tendu. Très important dans toutes les nages. Exercice de gainage : se mettre en position « pompes » mais s'appuyer sur le sol grâce aux avant-bras et rester sans bouger une minute ou plus. On peut/doit aussi les faire sur le côté.



UN PEU PLUS...

FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES

Selon l'effort le corps n'utilise pas les mêmes ressources énergétiques.

- *Filière anaérobie alactique* : effort court et intense (sprint). Le corps brûle rapidement (7 à 20 secondes) toutes ses réserves d'ATP (adénosine triphosphate) présent dans les muscles. Le métabolisme ne produit pas de déchets (= acide lactique) et ne nécessite pas d'oxygène (puisque c'est l'ATP le carburant).
- *Filière anaérobie lactique* : le corps ayant brûlé tout son ATP, le carburant de remplacement est le glycogène musculaire, en quantité plus importante que l'ATP. Son oxydation produit un déchet : l'acide lactique qui tétanise les muscles. Il est important de faire une récupération active (= le souple) pour éliminer l'acide lactique. Là encore le corps n'a pas besoin d'oxygène (donc sur un sprint de 50m, on n'a pas besoin de respirer !)
- *Filière aérobie* : là l'organisme tape dans les sucres et les acides gras en quantité considérable. Il n'y a pas de déchet si ce n'est de l'eau, du CO₂ et de la chaleur. La limite de cette filière s'appelle la VO₂max (unité : mL/mn/kg). C'est la filière des longues distances (après 400m en Natation)

Auteur : Vincent R.
vfree77@free.fr