

# DETECTION ET PREPARATION DES JEUNES NAGEURS

## PAR LA DETERMINATION D'UN PROFIL DE COMPETENCES CIBLES

### PRESENTATION DU PROTOCOLE

L'hypothèse de départ défend qu'un registre précis de savoirs-faire natatoires présenterait déjà à lui-seul un caractère décisif du potentiel évolutif du nageur.

Cette idée forte, s'appuie sur l'importance que nous devrions sans doute davantage accorder aux *composantes de la vitesse*.

En l'absence même de la considération de toutes autres capacités fonctionnelles, les compétences qu'un nageur pourrait manifester dans les domaines de la *force-vitesse*, de la *coordination-vitesse*, de la *vitesse d'action* et plus largement du *sens rythmique* seraient en corrélation positive avec le niveau de performance présent et futur du sujet.

Si la noble notion de vitesse constitue l'enjeu même de notre sport, il semble qu'à l'échelle de la formation de nos jeunes nageurs, ses composantes soient le plus souvent trop peu considérées dans le cadre des méthodes de préparation mises en place.

L'objecteur pourrait hâtivement douter de l'intérêt du protocole après avoir très justement signalé ici l'absence d'évaluation des qualités d'endurance. Pourtant, si l'on considère que la vitesse reste la qualité fondamentale à développer, quelle crédit pouvons-nous accorder, dans le cadre de notre pratique, aux qualités d'un nageur si elles se limitent à l'expression de son endurance seulement ?

L'étude des premiers résultats tendent à vérifier l'hypothèse de départ : les nageurs qui présentent des carences marquées dans le domaine de la vitesse sont rapidement désignés comme étant soit déjà en difficulté, soit peut-être (gardons-nous de tout dogmatisme) en passe de l'être...

La batterie de tests permet également d'évaluer le comportement du nageur dans les phases stratégiques que sont les coulées et virages.

L'utilisation du protocole offre un intérêt multiple :

- ✓ Améliorer la connaissance que nous avons de notre population régionale à nationale... ;
- ✓ Déceler les compétences caractéristiques de nos meilleur(e)s nageurs(ses) ;
- ✓ Etablir un modèle de compétences pouvant servir à la formation des athlètes évoluant dans les clubs et les pôles ;
- ✓ Sensibiliser les nageurs sur des éléments stratégiques caractéristiques de la natation moderne ;
- ✓ Sensibiliser les entraîneurs sur ces mêmes éléments stratégiques par la production d'un compte

rendu détaillé à visée pédagogique ;

✓ Amener les entraîneurs à mener une réflexion et à échanger sur la base de la matière recueillie lors des tests.

## PRESENTATION DE LA BATTERIE DE TESTS

---

### VIR

Le nageur fait face au mur à une distance optimale. Au signal, **il enchaîne 2 culbutes**. C'est lors de la deuxième culbute que le nageur pousse sur le mur et effectue **une coulée dorsale jusqu'aux 5 mètres**.

Le testeur déclenche le chronomètre au signal sonore et l'arrête à l'instant où **la tête** du nageur franchit les drapeaux des 5 mètres. Noter le temps obtenu pour l'ensemble de l'épreuve.

#### Indications :

Le nageur est libre de respirer ou non entre les deux culbutes.

#### Compétences :

*coordination, repérage, timing, changements de direction...*

---

### DEP

Le nageur **plonge à partir du plot de départ**, pénètre dans l'eau et effectue une **coulée passive** (en l'absence de toute action locomotrice) en position hydrodynamique. Le test prend fin dès l'instant où **le corps du nageur n'avance plus**. Noter la distance effectuée par mesure de mètres et de demi-mètres (exemple : 7 m ou 7,50 m).

Le repère déterminant la longueur parcourue est **la tête**.

#### Indications :

**Aucun mouvement propulsif n'est toléré dans la coulée**. Prendre **la tête** comme repère de la distance effectuée.

#### Compétences :

*Plongeon, gainage, hydrodynamisme, alignement...*

---

### VEL

Effectuer en partant dans l'eau (**sans pousser sur le mur**), **10 mouvements de papillon dans le temps le plus court possible**. Chronométrer le temps effectué pour la réalisation des 10 mouvements.

#### Indications :

Le nageur part les bras devant lui. Le chronomètre est déclenché au signal sonore et arrêté à la fin du 10<sup>ème</sup> mouvement, lorsque les bras touchent l'eau devant lui. **Le test ne peut être validé que si le nageur observe une nage paramétrée comme suit : les mains frôlent les cuisses en fin de mouvement et les bras touchent les oreilles en début de mouvement**.

#### Compétences :

*Force-vitesse, coordination-vitesse...*

---

### CD

Le nageur effectue **une coulée dorsale (sans départ)**, avec propulsion des jambes, sur **25 mètres**. Noter le temps effectué pour parcourir la distance.

#### Indications :

**Le chronomètre est déclenché au moment où les pieds du nageur quittent le mur. Un arrêt du nageur avant la fin des 25 mètres compte pour nul**. Noter dans ce cas « 0 » dans la cellule correspondante.

#### Compétences :

*Alignement, hydrodynamisme, propulsion membres inférieurs, capacité pulmonaire...*

---

---

## CV

Le nageur effectue **une coulée ventrale de 25 m la plus rapide possible**. Noter le temps mis au parcours de coulée.

### Indications :

Le testeur déclenche le chronomètre à l'instant précis où les pieds quittent le mur. Pour toute distance inférieure à 25 mètres, **noter « 0 »** sur la fiche de tests et dans cellule informatique. Sinon, noter le temps.

### Compétences :

*Alignement, hydrodynamisme, gainage, efficacité membres inférieurs, transmission des forces...*

---

## PAP

Le nageur est **aux 5 mètres, la tête sous les drapeaux**. Au signal, il **sprint en papillon sur 10 mètres jusqu'aux 15 mètres**. Le chronomètre est déclenché au **signal sonore** et arrêté à l'instant où **la tête** franchit les 15 mètres.

### Indications :

Veiller à ce que la tête du nageur soit parfaitement sous les drapeaux à l'instant du départ. Le testeur arrête le chronomètre à l'instant où **la tête** franchit l'arrivée.

### Compétences :

*Vitesse de démarrage, vitesse d'accélération...*

---

## DOS

Le nageur est **aux 5 mètres, la tête sous les drapeaux**. Au signal, il **sprint en dos sur 10 mètres jusqu'aux 15 mètres**. Le chronomètre est déclenché au **signal sonore** et arrêté à l'instant où **la tête** franchit les 15 mètres.

### Indications :

Veiller à ce que la tête du nageur soit parfaitement sous les drapeaux à l'instant du départ. Le testeur arrête le chronomètre à l'instant où **la tête** franchit l'arrivée. Au départ le nageur est déjà en position dorsale.

### Compétences :

*Vitesse de démarrage, vitesse d'accélération...*

---

## BRA

Le nageur est **aux 5 mètres, la tête sous les drapeaux**. Au signal, il **sprint en brasse sur 10 mètres jusqu'aux 15 mètres**. Le chronomètre est déclenché au **signal sonore** et arrêté à l'instant où **la tête** franchit les 15 mètres.

### Indications :

Veiller à ce que la tête du nageur soit parfaitement sous les drapeaux à l'instant du départ. Le testeur arrête le chronomètre à l'instant où **la tête** franchit l'arrivée.

### Compétences :

*Vitesse de démarrage, vitesse d'accélération...*

---

## CRA

Le nageur est **aux 5 mètres, la tête sous les drapeaux**. Au signal, il **sprint en crawl sur 10 mètres jusqu'aux 15 mètres**. Le chronomètre est déclenché au **signal sonore** et arrêté à l'instant où **la tête** franchit les 15 mètres.

### Indications :

Veiller à ce que la tête du nageur soit parfaitement sous les drapeaux à l'instant du départ. Le testeur arrête le chronomètre à l'instant où **la tête** franchit l'arrivée.

### Compétences :

*Vitesse de démarrage, vitesse d'accélération...*

---

## BAT

Le nageur effectue **avec la planche**, un **25 mètres battements sprint**. Noter le temps effectué.

### Indications :

Le testeur arrête le chronomètre à l'instant où **la tête** franchit la ligne d'arrivée.

### Compétences :

*Efficacité propulsive des membres inférieurs, transmission des forces...*

## FOR

Le nageur effectue **le plus de flexions des bras possible en 30 secondes**.

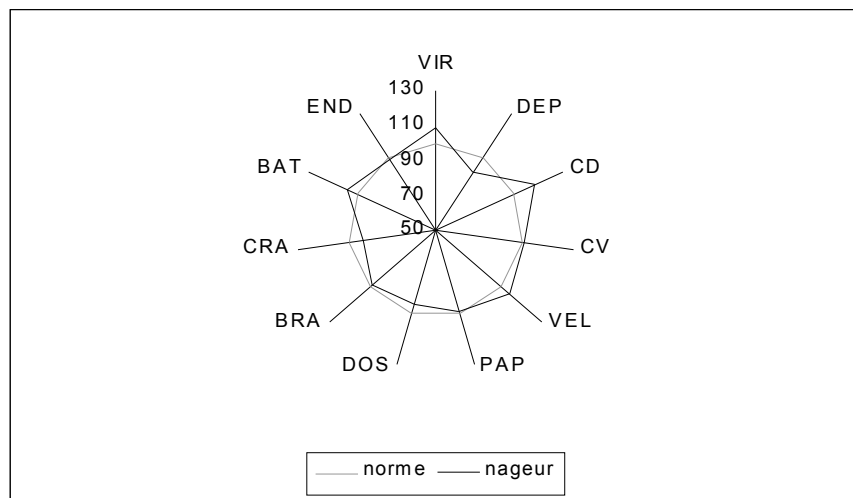
### Indications :

Les flexions sont validées aux conditions suivantes :

- **bras tendus en position haute ;**
- **menton en contact du Pull buoy posé au sol en position basse ;**
- **mains écartées à la largeur des épaules + deux largeurs de main.**

### Compétences :

*Force-vitesse des membres supérieurs*



Rendu graphique du profil des compétences cibles d'un nageur par comparaison à la norme de la population considérée

## PRESENTATION DE LA BATTERIE DE TESTS

Le traitement des résultats jusqu'ici menés et la compilation de l'ensemble des profils de compétences révèlent globalement l'existence prédominante de 4 types de profils :

### 1 – Les profils de type « côté pile / côté face » :

Dans ce cas, un ensemble de valeurs supérieures à la norme s'agglutinent logiquement dans un secteur performant tandis qu'un ensemble d'autres valeurs inférieures à la norme (moyenne) s'agglutinent pour former un secteur déficient. C'est par exemple le cas lorsqu'un nageur récolte de bons résultats dans le secteur de l'accélération-vitesse (PAP, DOS, BRA, CRA...) en même temps que de mauvais résultats dans le secteur des zones stratégiques (DEP, VIR, CV, CD).

### 2 – Les profils de type « déstructurés » :

Il s'agit de nageurs dont les compétences se sont développées de façon anarchique sans systématique apparente, présentant à la fois de grandes qualités et de réelles carences.

### 3 – Les profils « faibles » :

Il s'agit de nageurs présentant un profil harmonieux mais dont les valeurs restent inférieures à la norme, c'est-à-dire à la moyenne du groupe.

### 4 – Les profils « forts » :

Il s'agit de nageurs présentant un profil harmonieux dont les valeurs sont systématiquement supérieures à la norme.

Il est toujours délicat d'interpréter davantage les données récoltées sur des nageurs dont nous n'avons pas la charge. Les entraîneurs concernés sont libres de recouper ces informations, qui me semblent riches, avec la connaissance et l'expérience qu'ils peuvent avoir des sportifs qu'ils entraînent.

Néanmoins, il est impossible de négliger les corrélations entre les résultats que nous obtenons et le niveau de pratique de chacun. Ainsi, la lecture des résultats renforce l'idée que l'accès des nageurs à un haut niveau de pratique (national, international) ne peut aujourd'hui se faire qu'à la condition de réunir l'ensemble des qualités et compétences suivantes :

- ▶ **Force athlétique** (être athlète avant d'être nageur) ;
- ▶ **Composantes de la vitesse** (force-vitesse, coordination-vitesse, accélération-vitesse...) ;
- ▶ **Fréquence gestuelle et qualités rythmiques** ;
- ▶ **Maîtrise des zones stratégiques** (coulées, virages, départs).

La natation moderne de haut niveau ne semble plus laisser de place aux sportifs ayant négligé dans leur préparation un ou plusieurs de ces éléments.

Pour conclure, l'ensemble des 11 tests proposés en constituent un 12<sup>ème</sup>, celui-ci implicite, sorte de **méta-test ou « test du test »**.

La capacité des nageurs à s'impliquer à 100% et à donner le meilleur d'eux-mêmes lors du protocole sont ceux-là seuls à réussir ce test caché.

*Mais cette capacité-là ne serait-elle pas elle aussi déterminante dans le processus d'accès à haut niveau de confrontation ?*