

SWIMRUN

MAGAZINE

n°25



NAGER
EN EAU LIBRE
POUR LE SWIMRUN

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

CONSEIL DE PRO





NAGER EN EAU LIBRE EN SWIMRUN : NAVIGATION, RESPIRATION ET GESTION

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS YANN FOTO©ACTIV'IMAGES / FOTOLIA



Le swimrun est une discipline d'endurance caractérisée par la pratique en pleine nature avec une influence très importante de l'environnement sur le swimrunner. En effet, que ce soit lors des sessions de run ou de swim, les conditions extérieures impactent grandement la locomotion et donc les stratégies et performances des athlètes. La nage en eau libre est une des deux activités du swimrun avec le trail. Elle détient de nombreuses spécificités qui en font une partie redoutable du swimrun : lecture du plan d'eau, adaptation de ses stratégies, navigation, sécurité, respiration et gestion des autres swimrunners et de son partenaire.

Au sein de cet article, nous allons évoquer et détailler ces spécificités afin de proposer aux swimrunners des pistes de réflexion et d'amélioration en eau libre.

ANALYSE, LECTURE ET GESTION DU PLAN D'EAU

Avant toute course, le swimrunner doit étudier le parcours de l'épreuve et les conditions climatiques qui l'attendent. En effet, il est nécessaire de maîtriser l'analyse des coefficients de marées, des incidences des courants, des vents et des types de vagues... Une connaissance approfondie du domaine marin est un réel plus. La nage en mer augmente la portance du fait de la présence de sel par rapport au lac et à l'eau douce. La technique de nage et la flottabilité sont alors légèrement différentes.

Pour gérer sa trajectoire, le swimrunner doit lire le plan d'eau lors de la fin de la session de run et de la transition. Il faut repérer l'objectif à atteindre, relever l'orientation et la puissance du vent et des courants, les caractéristiques des vagues et enfin la situation par rapport à son partenaire et aux autres swimrunners.

L'objectif à atteindre est en général caractérisé par une flamme ou un drapeau sur la terre. Il peut ne pas suffire à bien se repérer notamment lors des longues portions de nage. La prise en compte d'autres points de repère, intermédiaires ou non, est alors impératif : maison, rocher, bateau à

l'ancre, bouée, colline... Ces cibles sont aussi un moyen d'évaluation du courant et de son avancée dans la portion swim en cours. Il nécessite de choisir un côté de respiration selon le sens des vagues ou la présence de la terre ferme.

LA NAVIGATION

La navigation est une des spécificités principales de la natation en eau libre et donc du swimrun. Elle est caractérisée par divers facteurs : la prise d'informations, le maintien d'un cap, la lecture du plan d'eau, la capacité à nager droit et de manière équilibrée ou encore la synchronisation respiration-prise de repère visuel.

En fonction des informations issues de l'analyse du plan d'eau, le swimrunner va devoir adapter sa stratégie et trajectoire. Pour maintenir son cap, un swimrunner doit être capable de tenir sa trajectoire en prenant un repère visuel régulièrement. Il est courant de proposer 2 à 4 prises d'informations par minute en fonction de l'état du plan d'eau et de la difficulté à conserver le cap.

La capacité à respirer indifféremment à droite et à gauche est un point fort pour nager en eau vive. Cela permet de se repérer en limitant le levé de tête vers l'avant (selon les besoins et conditions), mais aussi de s'adapter aux conditions de nage. Des concurrents « référents » peuvent aussi faire objet de repère si la prise d'information est compliquée. Le swimrunner se fie alors à la trajectoire de ce nageur.



Lever la tête vers l'avant engendre une augmentation des résistances à l'avancement dans l'eau limitant l'efficacité de la glisse et la vitesse de déplacement. Ce geste induit une hyper extension au niveau du dos sollicitant fortement les zones cervicale et lombaire potentiellement traumatisant pour le swimrunner notamment à cause de la répétition du geste et de l'impact de la combinaison et du pull-buoy sur la flottabilité de l'athlète.

Les changements de direction notamment lors d'éventuelle passage de bouée peuvent être réalisé par deux techniques différentes : la nage différentielle (prise d'appui plus forte sur l'un des deux bras) et le passage dorsal (rotation avec bras extérieur, passage dorsal et attaque second bras).

Encasdecourantlatéralfort, il faut être capable de choisir de faire une ligne brisée afin de compenser sa dérive et de ne pas nager à contre-courant ce qui n'est que peu efficient. Lors d'une nage forcée à contre-courant, le swimrunner diminue son temps de glisse et conserve une action motrice continue, avec un retour aérien plus rapide (modification de la notion de fréquence-amplitude). Lors de la nage en rivière, il faut garder à l'esprit que le courant est toujours plus fort

au centre que proche des rives. Il faut donc adapter sa stratégie que ce soit pour une traversée ou une nage le long de la rivière.

LA RESPIRATION

La respiration est la notion la plus importante en natation. A partir du moment où l'athlète est capable de gérer sa respiration, il sera capable de continuer à avancer dans le milieu aquatique et de progresser quelque soit son niveau et sa vitesse de déplacement. Il s'agit du pilier central, prérequis indispensable à un placement et une gestuelle de nage efficient et viable à long terme.

La capacité à respirer indifféremment à droite et à gauche est un point fort pour nager en eau vive. Cela permet de se repérer sans forcément lever la tête vers l'avant, mais aussi de s'adapter aux caractéristiques du plan d'eau (vagues venant de droite ou de gauche). La possibilité de respirer de n'importe quel côté est utile pour contrôler la position et l'état de son partenaire et des autres concurrents, à la fois dans un souci de surveillance sécuritaire (le premier devoir du swimrunner est de prendre soin de son partenaire et des autres concurrents) mais aussi de compétition. Réussir à se

HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA



placer de manière optimale aux côtés ou derrière d'autres nageurs permet de bénéficier de l'aspiration et donc de réduire ses résistances à l'avancement, grâce à cette notion de drafting. Les sportifs ayant « peur » de nager en haute mer ou au large peuvent aussi profiter de cette qualité de respiration bilatérale pour s'oxygénier du côté où l'on voit la terre ferme (plutôt que de voir la mer à perte de vue) pour se rassurer.

Une respiration unilatérale peut engendrer une dissymétrie dans la nage. Le développement d'une polyvalence en termes de mode de rythme respiratoire est un atout en swimrun. Une respiration en 2 temps peut ne pas être possible en continu, il faut donc pouvoir s'adapter à l'environnement et passer sur un rythme de 3 ou 4 temps si besoin. En swimrun, il faut profiter, lors de la prise d'information visuelle vers l'avant ou de la fin de phase propulsive d'un bras pour effectuer son inspiration. Le swimrunner s'applique à expirer

dès le retour de la tête dans l'eau afin d'éliminer tout moment de blocage respiratoire néfaste à la performance.

SECURITE & SANTE

En swimrun, les sportifs doivent être capables d'assurer leur propre sécurité et celles des autres participants. Il convient donc de bien évaluer ses capacités, les paramètres de nage et l'état des swimrunners proches. L'organisation ne peut que difficilement assurer la protection de tous les sportifs tout au long de l'épreuve. Chacun doit donc prendre ses responsabilités et être attentif à son environnement ; même si le matériel utilisé (pull-buoy, combinaison et équipiers) permet dans la majorité des cas d'assurer l'intégrité des swimrunners grâce à la flottabilité.

La température de l'eau est une caractéristique importante de la nage en eau libre en swimrun. Pour lutter

contre cela, l'athlète doit s'acclimater au froid en étant en contact avec de faibles températures d'immersion corporelle et/ou utiliser du matériel spécifique (combinaison, cagoule, bonnet, graisses si besoin ...). Connaitre ses limites et savoir quand les repousser et quand stopper l'aventure est primordial. Cela vaut à la fois pour la fatigue, mais aussi pour l'hypothermie. Des signaux permettent d'être alerté : difficulté de raisonnement, impossibilité de réponse aux questions, désorientations, gestuelles techniques dégradées. Dans les disciplines outdoor, il faut être lucide et humble quant à ses capacités et aux conditions environnementales, car les forces de la nature sont toujours plus fortes que l'humain.

Une attention particulière est à porter à la sécurité. Il s'agit de la priorité absolue, notamment à l'entraînement. Il est nécessaire d'avoir les informations concernant le plan d'eau (courant, marée,

autorisation de baignade, usage maritime ...). Il ne faut pas s'entraîner seul et toujours avoir une bouée de flottaison et de sécurité avec soi pour être vu pendant la nage et palier à d'éventuelles déconvenues (crampes, fringale, courant ...).

GESTION DE SON PARTENAIRE ET DES CONCURRENTS

Lors de la nage en eau libre, le contact visuel et/ou auditif avec son partenaire n'est pas continu. En présence de l'utilisation d'une corde il s'agit du seul lien continu entre les deux équipiers. En cas de problème, le swimrunner tracté peut prévenir son binôme en tirant de manière sèche deux ou trois fois sur la corde en fonction du code mis en place dans le duo. En plus de la prise de repère visuel pour conserver sa trajectoire de nage et la rotation nucale pour respirer, il est possible d'amplifier sa rotation de tête et son appui opposé dans l'eau afin de jeter un coup d'œil vers l'arrière pour voir son partenaire ou d'autres binômes. L'objectif est de faire l'état de lieux des forces en

présence et d'adapter sa stratégie. Lorsqu'un duo de swimrunners meilleurs nageurs vous dépassent, il peut être pertinent de « prendre les pieds » en se plaçant 50 cm derrière le second sportif ou de « prendre la vague » en se rapprochant au niveau de la hanche. On parle alors de drafting. Le but est donc de réduire les résistances à l'avancement afin de se déplacer plus rapidement ou de consommer moins d'énergie pour la même vitesse de nage.

La nage en eau libre est donc une particularité du swimrun qui détient de nombreuses spécificités. La lecture du plan, la gestion de la navigation, de la respiration et des swimrunners voisins sont des notions clés de l'eau libre. Il est possible d'améliorer les capacités de l'athlète liées à ces concepts. L'entraînement en eau libre, l'apprentissage des paramètres des conditions aquatiques et l'expérience liée à la répétition de compétition de swimrun ou d'autres sports d'eau

CONSEILS POUR LE SWIMRUNNEUR

Pour ne pas connaître de désillusions lors des sessions de swim en swimrun, il est conseillé de :

- Se renseigner avant l'épreuve sur les conditions habituelles du swimrun effectué.
- Analyser le plan d'eau avant de débuter la partie de nage.
- Choisir des points de repère pertinents et faciles à voir.
- S'appliquer sur sa gestion de la respiration, de sa technique de nage et de sa prise d'informations visuelles.
- Être capable d'adapter sa stratégie avant et en cours de nage en cas de difficulté liée aux conditions extérieures (vagues, courant).
- Être serein, mais lucide et humble par rapport à son état de forme et celui des autres swimrunners.
- Savoir se placer afin d'optimiser sa locomotion, sa vitesse de déplacement et son coût énergétique.



libre (natation en eau libre, triathlon, surf, voile ...) mènent à une maîtrise des propriétés de cet environnement. L'entraînement croisé participe à la découverte et à la connaissance des caractéristiques de l'eau libre, mais seul l'entraînement spécifique permet d'acquérir le savoir-faire et savoir-être pour optimiser sa performance en « openwater » et donc en swimrun. Dès que les conditions climatiques deviennent clémentes, le swimrunner doit donc centrer son entraînement autour de la pratique spécifique en condition réelle d'eau libre.

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



THE SWEETEST CUSHION

The CLIFTON 5. Marshmallow-soft cushion. Marshmallow-light weight.