

Préambule .....	3
Introduction .....	8
Démarche.....	10
Lecture de l'ouvrage .....	12

## première partie

### comprendre la natation..... 15

Quelques idées fausses sur la natation .....	16
Comprendre la natation en six principes d'action.....	19
Améliorer sa respiration.....	27
Améliorer ses coordinations.....	31
Améliorer son action de jambes.....	34
Améliorer son action de bras.....	37
Améliorer ses virages-culbutes.....	39

Progresser en crawl.....	43	• Quelques points importants pour nager
Progresser en dos.....	53	• Quatre situations types pour comprendre la nage
Progresser en brasse.....	63	• Quatre éducatifs pour s'améliorer
Progresser en papillon.....	72	

## deuxième partie

### comprendre l'entraînement de natation ..... 83

Quelques conseils pour l'entraînement ..... 84

Le test de natation ..... 88

Structurer votre séance ..... 91

Préparez-vous pour l'entraînement ..... 98

Conseils pour bien vous organiser dans une ligne d'eau ..... 104

## troisième partie

### mon carnet d'entraînement

#### 100 séances d'entraînement de natation ..... 107

Séance explicative et fiche à photocopier ..... 108

Conseils sur l'utilisation de ce carnet d'entraînement ..... 110

Structuration et objectifs des cinq blocs de séances ..... 112

Comprendre les exercices, les symboles  
et les principales notions utilisées ..... 114

Adapter son entraînement en bassin de 50 ou de 33 mètres ..... 116

**Bloc 1 séances 1 à 20** ..... 119

**Bloc 2 séances 21 à 40** ..... 145

**Bloc 3 séances 41 à 60** ..... 171

**Bloc 4 séances 61 à 80** ..... 197

**Bloc 5 séances 81 à 100** ..... 223

Lexique ..... 251

**La natation est devenue en près de vingt ans, l'activité physique majeure et préférée des Français. Selon une enquête récente(1) plus de dix-sept millions de personnes déclarent pratiquer la natation, et selon toute probabilité, ce chiffre sera de plus de vingt millions dans les prochaines années.**

La natation se pratique de plus en plus régulièrement, même si cela se réalise le plus souvent pendant les saisons favorables (l'été) ou les vacances.

Ce livre s'adresse aux femmes et hommes de tout âge qui nagent ou ont l'intention de nager régulièrement en piscine (environ cinq millions).

Il s'adresse aux milliers de personnes qui éprouvent un grand plaisir à nager et qui souhaitent progresser - non pas dans un but de performance - mais pour **se détendre, se mettre en forme ou s'améliorer** dans une recherche de satisfaction personnelle.

Il s'adresse à tous ceux qui s'entraînent régulièrement – une fois ou plus par semaine, qui nagent un kilomètre ou plus, en quarante-cinq minutes à une heure de moyenne par séance.

Pour autant, nager seul, sans connaissances sur la natation et l'entraînement, n'est pas facile.

Au début, cela semble simple et la motivation est là. Mais après plusieurs séances, une certaine lassitude s'installe car on a l'impression de ne pas progresser suffisamment ou pire de ne pas comprendre ce qu'il faut faire pour mieux nager et être plus efficace avec moins d'effort.

De même, nager en piscine nécessite de s'organiser dans les lignes d'eau et de faire le choix du bon matériel.

Ce livre a été conçu pour répondre aux questions que vous vous posez sur la natation et l'entraînement dans le but de vous permettre de mieux vivre votre pratique au quotidien. Vous trouverez dans ce livre, des conseils pour :

- comprendre la natation et les nages ;
- comprendre l'entraînement ;
- savoir quels exercices faire pour progresser ;
- apprendre à mieux gérer votre effort ;
- apprendre à nager à plusieurs dans une ligne de nage ;
- mais aussi de nombreux conseils sur le matériel et son utilisation.

(1) Observatoire du Sport FPS/IPSOS 2007

Ce livre n'est pas un livre supplémentaire sur la natation et encore moins une méthode à suivre mais un livre de conseils et des séances en progression pour vous accompagner tout au long de votre pratique de la natation.

Pour répondre à votre questionnement sur la natation, ce livre a été organisé en trois approches.

## Apprendre et comprendre la natation et l'entraînement par la pratique

La mise en situation, les questionnements, l'observation et les erreurs concourent à la structuration de votre pratique et à la connaissance. En référence aux théories de l'apprentissage moderne, **l'intention organise l'action**. Avoir une représentation juste de ce que vous devez faire va organiser votre comportement dans l'eau. Et à travers la pratique, vous allez vous structurer et progresser en conséquence. Par exemple, si vous pensez que pour nager vite, il faut tourner vite les bras, votre intention sera de chercher à tourner les bras le plus vite possible. En conséquence, la main (et votre corps) ne se trouvera jamais en position favorable pour prendre plus d'appui dans l'eau. À l'inverse, si vous avez comme autre représentation que le corps doit se projeter vers l'avant à partir d'une main qui cherche à se fixer dans l'eau, votre action de nager deviendra différente et surtout plus efficace.

Ce livre a été conçu pour être lu aussi bien **avant la pratique** - pour savoir quoi faire - **qu'après votre entraînement** - pour comprendre ce que vous avez fait ou répondre à votre questionnement. En fait, il s'agit de faire des allers-retours permanents entre les questions sur votre pratique et le contenu du livre. Toutes les situations, exercices ou séances proposés dans cet ouvrage sont traités sous cet angle. J'ai donc fait le choix de m'appuyer sur quelques principes fondamentaux et opté pour des explications synthétiques par petits chapitres ou paragraphes.

## Un livre immédiatement accessible à tous

Le parti pris a été de ne pas utiliser de termes techniques ou physiologiques mais d'utiliser un vocabulaire commun, compréhensible par tous. Ce qui est perdu en précision est largement compensé par une compréhension facilitée et une plus grande accessibilité de la connaissance. Pour autant, un principe, une situation, une séance ou un exercice peuvent contenir une forte théorie ou faire référence à une connaissance incontestable sans utilisation des mots ou des concepts dits « scientifiques ». Par exemple, l'analyse technique des nages vous sera

proposée sous forme de quatre à cinq situations à réaliser et à comprendre. Des « éducatifs » compléteront cette approche et vous permettront de vous améliorer continuellement tout au long des entraînements. Cette démarche peut choquer les « puristes » ou les tenants de la « connaissance académique » mais sera plus accessible aux lecteurs qui pourront faire un va-et-vient permanent entre ces principes et ce qu'ils ressentent dans leur pratique.

## Enfin, ce livre est un guide

Ce livre est une incitation pour que vous deveniez votre propre entraîneur. Un des objectifs est de vous accompagner dans votre progression. Il vous propose une logique mais vous laisse libre du rythme et de votre parcours. Vous pouvez suivre pas à pas la logique de progression comme choisir votre propre itinéraire. Ce livre est conçu pour que vous y piochiez les éléments en fonction de vos besoins. Vous pouvez réaliser les séances en les suivant une par une, bloc après bloc ou réaliser quatre à cinq séances par bloc à la suite, etc.

Ainsi, tous les conseils - que pourrait donner un entraîneur - s'adressent à vous directement et sont en rapport avec la situation ou l'exercice proposé, ils sont complémentaires aux éducatifs et structureront techniquement votre nage au fur et à mesure des séances. À cet effet, je vous encourage vivement - quel que soit votre niveau - à relire de temps en temps un chapitre sur les nages ou une nage en particulier afin de refaire des « gammes » à travers les situations ou les éducatifs proposés.

De même, le traitement des séances est fait pour vous permettre de vous approprier progressivement un savoir afin que vous puissiez composer vous-même vos séances.

**Une fiche vierge que vous trouverez en page 109 vous permettra de prendre la séance avec vous sur le bord du bassin. Il vous suffit pour cela de la photocopier ou de la télécharger sur le site des Éditions Amphora ou sur les sites partenaires.**

Vous pourrez ainsi recopier votre séance, la mettre dans une feuille plastique et l'emmener avec vous.

### Conseil

Les feuilles plastiques adhèrent généralement très bien au mur du bassin une fois humidifiées avec l'eau de la piscine.

Pour finir, le format de ce livre vous permettra aisément de le porter dans votre sac de piscine et de l'avoir en permanence avec vous lors de votre pratique.

Ce livre est structuré en trois thèmes.

1. Comprendre **la natation**.
2. Comprendre **l'entraînement**.
3. S'entraîner à travers un **cahier d'entraînement**.

Vous pouvez lire ce livre dans la cohérence des chapitres, mais vous pouvez aussi avoir une lecture finalisée en lisant (et relisant plusieurs fois) cet ouvrage Indifféremment, en fonction de vos préoccupations. Vous pouvez commencer sa lecture par la partie qui vous intéresse immédiatement et revenir sur la ou les parties traitant des questions que vous vous poserez au fur et à mesure de vos séances.

**Vous nagez régulièrement et vous souhaitez progresser à travers une pratique régulière de la natation.** Reportez-vous directement à la troisième partie du livre. Vous trouverez des séances à réaliser en fonction de vos objectifs et de votre niveau de départ. En début de cette partie, vous aurez tous les éléments essentiels pour vous entraîner, comprendre les séances et comment utiliser le matériel indispensable.

### **Troisième partie**

**Mon cahier d'entraînement - 100 séances thématiques**

Les séances sont structurées par blocs de vingt qui correspondent à une progression logique. Pour autant, dans chaque bloc, vous trouverez également des séances à thème. Elles permettent de mettre l'accent sur un aspect et apporte de la diversité à votre entraînement. Vous pouvez ainsi choisir directement une séance en fonction du thème que vous souhaitez travailler.

De plus, à chaque bloc, un test d'entraînement simple vous permet d'évaluer régulièrement votre niveau et vous donne les points de repère indispensables pour nager des distances à des allures différentes.

**Vous souhaitez aller plus loin et comprendre l'entraînement.** Vous apprendrez progressivement à composer vos séances avec votre propre logique.

### *Deuxième partie*

#### **Comprendre l'entraînement de natation**

Dans ce chapitre, vous trouverez les éléments qui vous permettent de construire une séance de façon pragmatique et directe.

**Si vous êtes encore curieux et que vous désirez vous améliorer techniquement, la première partie vous permettra de mieux comprendre les techniques de nage.** Celles-ci sont abordées uniquement sous forme de principes et de logiques d'action.

### *Première partie*

#### **Comprendre la natation - Améliorer sa nage**

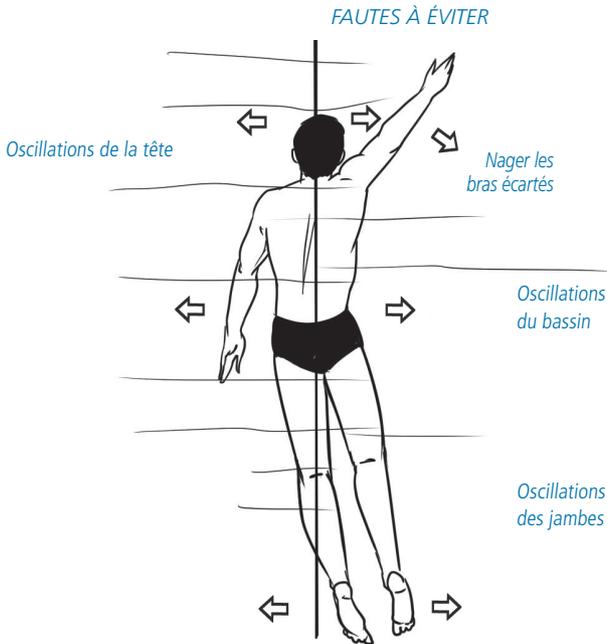
Pour chaque nage (crawl, papillon, dos et brasse) une progression en quatre situations de référence à réaliser et **quatre éducatifs vous permettront d'améliorer votre niveau technique** à partir d'une idée juste de ce qu'il faut faire. Ils feront référence en permanence à **six principes essentiels** (p. 21), qui permettent de comprendre toute la ou les techniques de nage qui sont présentées préalablement.

Quatre points particuliers porteront sur la respiration, la coordination des appuis, le déplacement en bras seuls ou en jambes seules.

Enfin, vous trouverez au début du chapitre : «Comprendre la natation», plusieurs représentations fausses sur la natation.

## Être solide pour ne pas se déformer

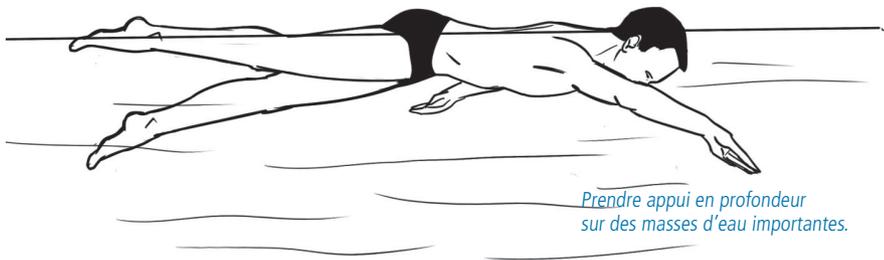
Un nageur reste toujours tonique dans l'eau pour ne pas subir les forces de l'eau ni celles de ses propres mouvements (voir schéma ci-dessous). Ne pas se déformer, c'est garder son corps droit **en alignant au moins le bassin et la tête par rapport à l'axe de déplacement ou l'axe du corps.**



## Être fort pour se déplacer

**Plus on développe de la force dans l'eau, plus on avance.** C'est pour cette raison que les nageurs développent leur force physique hors de l'eau. Pour autant, la problématique consiste à transférer cette force dans l'eau et dans la nage.

On peut prendre un appui solide dans l'eau, car d'une part l'eau est **incompressible**, et d'autre part, dans la piscine, elle est **inerte**. Mais si on appuie trop fortement ou si on cherche à déplacer vite sa main dans l'eau, on déplace des masses d'eau et l'appui devient fuyant. Nager vite ou efficacement, c'est au contraire, chercher à **ne pas déplacer sa main** par rapport aux masses d'eau. Si on observe bien de l'extérieur, on remarque chez les bons nageurs en crawl, que la main ressort au même niveau qu'à l'endroit où elle était rentrée. **C'est le corps qui se déplace vers l'avant et non pas la main vers l'arrière.**



*Prendre appui en profondeur sur des masses d'eau importantes.*

## Adapter sa respiration

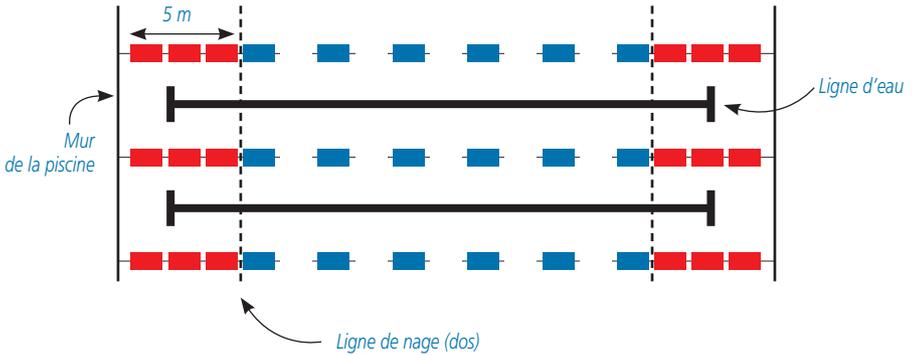
Contrairement aux plongeurs ou aux espèces animales vivant dans les profondeurs marines, nous restons à la surface de l'eau ou proche de celle-ci, et de la sorte, nous n'avons pas besoin de nous protéger contre la narcose des profondeurs. Nous devons simplement apprendre à gérer l'air et l'eau dans la bouche pour assurer régulièrement un échange d'air entre l'extérieur et les poumons.

Le plus difficile étant de comprendre qu'il faut **vider ses poumons pour les remplir**, et qu'il est possible de **rester longtemps sans respirer** et enfin, qu'on peut ouvrir la bouche dans l'eau sans **avalé de l'eau et même avalé l'air dans ses poumons avec l'eau dans sa bouche**.

## S'orienter avec ou sans la vision

Le nageur n'a pas besoin de réorganiser sa vision car la nage se déroule à la surface de l'eau, en pleine lumière, et dans un espace normalisé. **Les informations visuelles** dans l'espace proche nous organisent : mur, lignes de nage, marquages du fond de bassin, ligne de dos, marquage au plafond, etc. ainsi que les sensations issues de notre corps qui nous renseignent sur son déplacement.

Il y a des codes qui structurent l'espace du bassin.



## Organisation générale des séances

1 Reprise 1 200 m	2 Reprise 1 300 m	3 Reprise 1 400 m	4 Reprise 1 500 m	5 Reprise 1 500 m
6 Dominante respiratoire 1 500 m	7 Dominante respiratoire 1 600 m	8 Dominante crawl 1 600 m	9 Dominante 3 nages 1 650 m	10 Dominante 3 nages 1 600 m
11 Dominante bras 1 600 m	12 Dominante crawl 1 600 m	13 Dominante crawl 1 700 m	14 Série longue 1 800 m	15 Séance plaisir 1 600 m
16 Dominante crawl 1 700 m	17 Test 3 x 100 crawl 1 800 m	18 Dominante dos-brasse 1 600 m	19 Dominante crawl 1 900 m	20 Composez votre séance préférée 1 600-1 800 m

## Distance globale

➤ Total du bloc : 31 750 - 31 950 m

**THÈME → Dominante crawl****CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR**

700 ÉCHAUFFEMENT			
200	MAO		
200	25 crawl - 25 dos - 25 brasse - 25 au choix		
200	25 un bras - 25 nage complète crawl		
100	Dos		
700 SÉRIE PRINCIPALE			
12 x 25	Crawl (alterner 25 Resp. 2 tps - 25 Resp. 3 tps)	R. 20 à 30"	
4 x 100	2 en crawl 2 en dos	R. 30"	
400 FIN DE SÉANCE			
300	Souple (50 jambes - 50 nage complète)		
100	Souple		
<b>Total de la séance 1 800 m</b>			

*Prenez beaucoup d'appui dans l'eau avec les mains.*

*Fixez votre corps (tête et bassin principalement).*

*Commencez lentement, puis augmentez l'allure.*

*La récupération doit être presque totale entre chaque 25 (avoir une respiration normale).*

*Pensez à gonfler vos poumons et à fixer votre corps.*

*Pointes des pieds vers l'intérieur.*

*Pieds ouverts vers l'extérieur en brasse.*

.....

.....

.....

**THÈME → Dominante bras**

**CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR**

<b>800 ÉCHAUFFEMENT</b>		
200	MAO	
200	Dos - brasse / 25 m	<i>Prenez progressivement de l'appui dans l'eau sans forcer.</i>
200	Bras brasse - jambes papillon	<i>Bascule du haut du corps (voir chapitre éducatif papillon) avec un temps de glisse.</i>
200	Dos paddles + pull buoy ou paddles NC	<i>En dos, fixer le corps (tête et bassin principalement).</i>
<b>900 SÉRIE PRINCIPALE</b>		
5 x 100	Crawl, pull buoy Resp. 2 tps	R. 40"
100	Souple	<i>La récupération doit vous permettre d'avoir une respiration normale à la fin des 40 secondes.</i>
300	Jambes nage au choix	
<b>200 FIN DE SÉANCE</b>		
200	Souple	<i>Pensez à vous relâcher.</i>
<b>Total de la séance 1 900 m</b>		

.....

.....

.....

**THÈME → Dominante bras crawl**

**CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR**

**800 ÉCHAUFFEMENT**

200	MAO	
300	Crawl - dos - brasse - nage au choix par 25	
200	Bras brasse - jambes papillon	
100	Dos nagé en amplitude	

*Nagez lentement avec un temps d'arrêt pour glisser et vous laissez porter par l'eau.*

*Gonflez votre poitrine - Fixez la tête en dos.*

**800 SÉRIE PRINCIPALE**

400	Crawl pull buoy + paddles - Resp. 2 tps	
400	4 x 100 pull buoy + paddles 2 en crawl 1 en dos sans pull buoy 1 en crawl sans pull buoy	R. 40"

*Commencez lentement les premiers 200 m puis augmentez l'allure si vous vous sentez bien.*

**500 FIN DE SÉANCE**

300	Jambes 2 nages	
4 x 25	Jambes nage au choix	R. 30"
100	Souple	

*Pensez à gonfler vos poumons et à fixer votre corps.*

*Pointes des pieds vers l'intérieur.*

*Pieds ouverts vers l'extérieur en brasse.*

**Total de la séance 2 100 m**

COMMENTAIRES

.....

.....

.....

**THÈME → Dominante endurance**

**CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR**

**800 ÉCHAUFFEMENT**

200	MAO	
400	3 ou 4 nages par 50 25 éducatif - 25 normal	
8 x 25	Crawl	R. 15"

*Se régler dans sa nage.  
Se sentir de mieux en mieux dans l'eau.*

**1 200 SÉRIE PRINCIPALE**

3 x 400	Crawl Nage complète Paddles nage Pull buoy	

*Nagez en amplitude sur les bras dans les  
3 répétitions.  
Faites les 100 premiers mètres relâché en vous  
appliquant.  
Les 400 m sont nagés en équilibre.*

**600 FIN DE SÉANCE**

4 x 100	Jambes Dos - papillon - crawl - papillon	
200	Souple	

*Gagnez le haut du corps et les bras tendus sur  
la planche.*

**Total de la séance 2 600 m**

.....

.....

.....

**THÈME → Dominante endurance**

**CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR**

**700 ÉCHAUFFEMENT**

200	MAO	
4 x 25	Nage au choix	R. 15"
200	Éducatif 2 nages	
4 x 25	2 nages	R. 15"
100	Souple	

*Coulée longue et accélération progressive.*

**1 300 SÉRIE PRINCIPALE**

800	Crawl	
100	Souple	
4 x 100	Crawl - allure test - 1 à 2"	R. 30"

*Partez lentement et accélérez sur les 200 derniers mètres si les sensations sont bonnes pendant le 800 m.*

*Recherchez l'appui.  
Appliquez-vous techniquement.*

**500 FIN DE SÉANCE**

300	Jambes (50 papillon - 25 autre nage)	
200	Souple	

**Total de la séance 2 500 m**

COMMENTAIRES

.....

.....

.....