

LA NATATION EN TRIATHLON

INTRODUCTION

Nous avons pu constater fréquemment que des triathlètes performants à l'entraînement ne le sont pas toujours en compétition. Nous avons même pu voir parfois des spécialistes nager moins vite que des triathlètes. Une épreuve de natation pendant un triathlon est donc complètement différente d'une épreuve de natation seule. Nous allons tout d'abord montrer en quoi la natation d'un triathlon est spécifique. Nous aborderons ensuite les conséquences pratiques de ces différents aspects. Cette analyse nous permettra de donner des lignes directrices à nos contenus d'entraînement.

1) Spécificités de la natation en triathlon

- Elle se pratique en milieu naturel, en eau libre.
- L'épreuve s'effectue en groupe, il y a une interaction directe entre les triathlètes.
- Le port de la combinaison néoprène est autorisé (dans certaines conditions de température de l'eau)
- Elle se déroule dans le cadre d'un enchaînement de trois activités (la natation étant la première)

2) Conséquences pratiques

Nager en eau libre va avoir plusieurs incidences :

- Les repères que l'on trouve en bassin sont absents (ligne d'eau, ligne au fond de l'eau...). Les seuls repères dont va disposer le triathlète sont les bouées à virer qui décrivent le parcours. L'orientation pendant un triathlon va être essentielle. Il faut relever plus ou moins fréquemment la tête afin de visualiser les bouées dans le but de nager en ligne droite. Ce constat est une des grandes différences entre la natation en bassin et la natation en triathlon. En effet, dans la première on apprend à des débutants à prendre une inspiration costale sans relever la tête tandis que dans la seconde on demande justement le contraire.
- Le passage des bouées est un aspect particulier de la natation en eau libre. Il y a deux possibilités : rester en nage ventrale et tourner à l'aide du bras le plus éloigné de la bouée ou réaliser un bref passage sur le dos (le temps d'un mouvement de bras pour effectuer un quart ou un demi-tour) et poursuivre sur le ventre.
- Il n'y a ni culbute ni reprise de nage en milieu naturel. Ceci réduit donc l'impact des jambes dans la natation en triathlon, mais dans un même temps cela réduit les phases inactives des bras et donc les temps de récupération (position hydrodynamique dans les coulées).
- Le courant et les vagues nécessitent une adaptation du style de nage. Lorsque l'on nage contre le courant, on devra réduire l'amplitude et compenser par une augmentation de la fréquence.

Le fait de nager à plusieurs peut avoir des inconvénients et des avantages :

- Inconvénients :

Il faut être capable de trouver ou plutôt de faire sa place dans un groupe, notamment lors du départ où il y a souvent des coups plus ou moins involontaires d'échangés. Pour les nageurs d'un niveau moyen ceci constitue souvent une gêne car ils se retrouvent dans la masse. Il est dans ce cas assez difficile de se concentrer sur sa nage (sa technique et l'orientation).

- Avantages :

La possibilité de nager en drafting c'est-à-dire de nager dans l'aspiration d'un autre nageur. Une étude de BASSETT et al. a montré que drafter en natation à une intensité sub-maximale entraînait une diminution de 10% de la VO₂ et de 31% du taux de lactates sanguins (in Cahiers de l'INSEP n°24- 1999 p.200).

- Nager en groupe va avoir une incidence sur la tactique. Lorsque l'on nage en bassin chacun dans sa ligne, on cherche à gérer sa course et son effort (même si l'on s'intéresse aussi à ses adversaires). Avec le drafting, la part de tactique est plus importante : on va s'installer dans un groupe, tenter de le distancer ou rentrer dans un autre paquet. Les variations d'intensité sont donc nombreuses et nécessitent donc une préparation sur le plan physiologique légèrement différente.

Les effets de la combinaison en néoprène :

- Le but premier de la combinaison est simplement de lutter contre le froid. Cependant la flottaison qu'elle apporte joue un rôle sur l'équilibre et indirectement sur la propulsion du nageur. La combinaison permet d'être plus à plat puisqu'elle empêche les jambes de s'enfoncer dans l'eau (comme un pull-buoy). Ceci va avoir tendance à niveler les niveaux. En effet c'est une aide principalement pour les nageurs moyens voire mauvais, tandis que les bons nageurs sont déjà bien équilibrés sans combinaison.
- Elle permet de réduire l'importance du battement de jambes.
- Enfin elle a un rôle sur le rapport amplitude/fréquence dans la nage. Le néoprène va limiter les possibilités de mobilité des épaules et des bras. L'extension du coude va se réaliser contre résistances. Aussi faibles soient elles, cela va augmenter le coût énergétique dans la nage. Il est donc conseillé de réduire l'amplitude (vers l'avant) au profit d'une fréquence suffisante pour compenser ce manque.

La finalité de la discipline :

- Dans une compétition de natation, le but est d'être le plus rapide. Le triathlète doit avoir une approche différente de l'épreuve de natation : il s'agit pour lui de parcourir la distance en perdant le moins de temps possible sur ses adversaires et en réduisant au maximum la dépense énergétique. Le but est d'être le premier à la fin de l'épreuve de course à pied et pas d'être en tête à la sortie de l'eau.

En triathlon, la natation est une épreuve où il y a plus à perdre qu'à gagner. Ce constat est à prendre en compte surtout dans l'optique du plan de carrière.

3) Enseignement/Entraînement :

Nous avons choisi de catégoriser les constats effectués plus haut selon différentes approches.

- Technique :

- Apprentissage de l'orientation.

Elle se fera en milieu naturel et donc en période de préparation spécifique et de compétition. Cependant des préalables à cette technique peuvent être travaillés dès les séances en bassin. En natation, lorsque le bras gauche s'allonge vers l'avant (phase de prise d'appui) le bras droit est en phase de poussée. En fin de poussée, le nageur tourne la tête sur le côté droit pour prendre une inspiration. En triathlon, le repérage visuel s'effectue sur un passage de bras (la bouche reste dans l'eau, seuls les yeux sortent), puis l'inspiration sur un second passage de bras. Ce geste nécessite une maîtrise de la respiration à droite comme à gauche, et une maîtrise parfaite de la position de tête.

Exercice possible : Sur une distance donnée en crawl, respiration sur un rythme imposé (1,2,3... temps) respiration devant, respiration « en triangle » (1 à droite, 1 à gauche, 1 devant)

- Passage de bouée.

De même que le travail d'orientation, cela se travaille plutôt à l'approche des compétitions. Mais on peut l'aborder déjà en piscine avec un partenaire qui simule une bouée. Pour un passage à gauche d'une bouée, où il faut réaliser un quart de tour. Au niveau de la bouée le bras gauche entre en phase de prise d'appui, puis le bras droit entre dans l'eau et glisse sous le gauche (comme lors d'une chute au judo). Le nageur passe alors sur le dos tandis que son bras gauche réalise un arc de cercle aérien pour entrer dans l'eau dans le prochain axe de déplacement. Le nageur revient en position ventrale à l'aide d'un appui bras gauche.

- Physiologique :

- Une épreuve de natation en triathlon est soumise à différents changements de rythme qu'il faut travailler à l'entraînement.

Exemple de série de simulation des contraintes de la course :

Echauffement à sec (15')

4 x 50 m vite avec une grande propulsion jambes Récup : 10''

2 x 200 m amplitude allure de course Récup : 20''

2 x 25 m vite Récup : 10''

200 m amplitude allure moyenne Récup : 10''

2 x (50 vite- 150 allure course) Récup : 10''

Le but de cette série est de simuler respectivement : un départ rapide pour sortir de la masse et éviter les coups, une prise d'allure personnelle, des passages de bouées, une phase de récupération relative, et enfin deux changements de rythme suivis d'une allure au train (dans le but d'intégrer ou de sortir d'un groupe).

➤ Travail de bras

Il nous semble important de réaliser une grande partie du travail d'endurance et de l'allure spécifique de course en pull-buoy. En effet nous avons pu voir plus tôt que la combinaison avait un effet similaire. Nous avons aussi signalé par ailleurs que la natation en eau libre impliquait une absence de phases de récupération des bras (lors des coulées). Cependant, il ne faut pas négliger les séries en nage complète (sans matériel) car il arrive parfois que la combinaison soit interdite (en fonction de la température d'eau). Le travail concernant la cadence de bras est complexe. Il est certain qu'il faille développer la vitesse des nageurs. Mais le défaut le plus couramment observé est justement une fréquence importante au détriment de l'amplitude. Il s'agit donc pour l'entraîneur d'adapter ses consignes et ses séquences d'entraînement à chacun de ses nageurs en fonction de son degré d'expertise dans l'activité natation.

➤ Le travail de la vitesse

Celui-ci est essentiel dans l'optique des passages de bouées et des départs. Il faut réaliser des séries visant l'amélioration de la vitesse, seul et en groupe.

Seul : pour se concentrer sur l'efficacité de sa gestuelle, la vitesse, une amplitude optimale... En groupe : dans le but d'apprendre à sortir d'une masse de concurrents pour ensuite mettre en place sa technique sans être gêné.

Exemple de situation :

4 à 6 fois 25 m R : 1' à 1'15

A 6 ou 8 par ligne d'eau : Le but est de faire sa place puis de la conserver.

• Approche globale de la natation en triathlon

Il est essentiel d'acquérir un niveau correct en natation (en fonction du niveau global auquel on évolue en triathlon). Cependant en compétition un triathlète passe 10 à 15% du temps total de l'épreuve en natation. Il faut donc tenir compte de ce constat et ne pas négliger les autres disciplines. L'entraîneur doit toujours garder à l'esprit que le but est de nager « vite » en restant le plus économe possible. Ceci est valable en compétition mais aussi dans la conception globale de l'entraînement (être économe dans son volume d'entraînement).