

Horizontalité

La plupart des freins (voir cet article) qui ralentissent la progression dans l'eau agissent en inclinant le corps du nageur vers l'arrière. En coulant, le bassin et les jambes s'opposent au courant plutôt que de rester à l'abri, dans le sillage du corps. Le défaut d'horizontalité, c'est ce boulet qu'on s'oblige à traîner.

On parle d'une bonne horizontalité (les anglo-américains disent « équilibre ») dès lors que :

- le corps du nageur est à l'horizontale,
- la tête est dans le prolongement du corps, donc sous l'eau (il regarde le fond, pas devant),
- les jambes arrivent à maintenir cet équilibre par un battement de faible intensité, sans jamais sortir du sillage du corps.

Dans cette position fine, longue et rectiligne, qui lui fait opposer une résistance minimale à l'eau, il a besoin de moins d'énergie pour avancer. Qui n'a pas remarqué que les bons nageurs des lignes voisines paraissent plus grands ?

Mais pourquoi donc tant de nageurs sont-ils mal horizontalisés ?

Simplement, parce que notre centre de gravité (bassin et cuisses) se situe plus bas que notre centre de flottaison (poumons). Nous sommes faits pour flotter tête en haut, cul en bas. Le pull buoy ou la combinaison permettent de comprendre ce que ressent un bon nageur, cette horizontalité apparemment innée vers laquelle il faut tendre. Mais ils n'apportent pas le remède ; même si on enchaîne des centaines de longueurs à l'aide du pull, la bonne position et les illusions s'évanouissent dès qu'on retire l'accessoire.

Comment travailler l'horizontalité ?

- d'abord, en ayant constamment à l'esprit que le corps du nageur est une bascule. Si on relève la tête, on enfonce les jambes. Inversement, si on étend les deux bras devant (rattrapé), on remarque aussitôt que les jambes ont tendance à flotter toutes seules.
- battement jambes tendues et pieds tirés : le battement doit venir des hanches.

Proscrire le battement genoux fléchis, mais garder les chevilles aussi souples que possible.

- gainage abdominal : éviter toute flexion du bas du tronc en nageant gainé (essayer d'étirer en longueur l'espace situé entre le bassin et la cage thoracique) et en serrant les fesses.
- position de la tête : imaginer qu'on est tracté par un câble horizontal fixé de telle façon au sommet du crâne que la tête reste parfaitement dans l'alignement de la colonne. Ce point d'attache du câble imaginaire doit rester en permanence sur la ligne de flottaison, y compris pendant la respiration, ce qui implique que la tête reste sur son axe de rotation sans se relever. Faites-vous filmer (la Clinique est là pour cela) depuis le bout de la ligne : on ne doit pas voir de mouvement de bas en haut de la tête.
- position des bras : en extension devant, l'épaule se place au-dessus du coude, le coude au-dessus du poignet, la main est détendue, doigts vers le bas (on peut visualiser un gros tonneau autour duquel on s'enroule). Ce qui veut dire que l'axe du bras n'est pas horizontal, mais forme un angle avec la surface. Faites des essais de profondeur : main à 20cm, 25cm sous la surface, voire plus. Cette immersion du bras favorise la remontée des jambes et procure la sensation de nager en pente descendante.
- synchronisation des bras : en battement seul, il est beaucoup plus facile d'avancer les deux bras allongés devant que derrière, collés aux cuisses. Normal : dans cette position les bras font contrepoids aux jambes, qui remontent d'autant plus facilement. Par extension, en crawl, on est plus efficace (mieux équilibré) quand on augmente le temps pendant lequel un bras, ou les deux, se trouvent devant la tête. C'est le principe du FQS (Front Quadrant Swimming) : il y a toujours un, et par moments les deux bras dans la moitié avant du cycle, c'est-à-dire la partie située devant une verticale passant par l'épaule. Dit autrement, la main qui tire croise celle qui fait son retour aérien devant la tête. Bien sûr, on ne peut pas nager constamment en rattrapé : faites donc des essais, bras plus ou moins décalés l'un par rapport à l'autre. Commencez par une nage en opposition complète (kayak, ou éolienne) pour finir en quasi-rattrapé. Repérez la position la plus fluide, et à l'entraînement, tendez plus encore vers le rattrapé. Ce qui marche pour la plupart : le bras s'allonge devant, en apesanteur, puis ne bouge plus tant que l'autre main n'est pas arrivée à hauteur



de la tête.

Philosophie d'ensemble : nager simple, nager zen.

- La poussée n'est propulsive que dirigée vers les pieds. Il est illusoire de vouloir échapper à la traînée hydrodynamique en se hissant au-dessus de l'eau par une puissante poussée des bras vers le bas: on ne « déjauge » que le haut, ce qui enfonce plus encore le bas (water polo).
- Le but de la Clinique n'est pas de faire gagner une fraction de seconde à un nageur de 100m de niveau national, mais quelques minutes (et beaucoup de fraîcheur) sur 1500m ou plus à un nageur de niveau moyen qui devra enchaîner sur le vélo et la course à pied. Cela change tout. Un défaut d'horizontalité se gomme facilement si on nage très vite, mais c'est éphémère. Ce qui compte, c'est d'obtenir le résultat à une allure qu'on est capable de maintenir sur 1500m, donc à des cadences moins rapides (typiquement 50-60 coups de bras/minute). L'objectif n'est pas d'aller toujours plus vite en espérant que la technique suivra. C'est l'inverse : éliminer les défauts jusqu'à obtenir une nage parfaite à allure très lente, ensuite seulement remettre de la cadence.