

## Respiration : sujet inépuisable

1 : **Position tête/corps.** La tête reste dans le prolongement du corps. Elle n'accompagne le roulis des épaules que lors d'un mouvement respiratoire (Voir « Le serpent »). Donc :

- coup de bras non-respiratoire > pendant la rotation du corps, la tête reste fixée, regard sur le carrelage directement au-dessous. Le bras s'allonge, l'épaule vient se plaquer sous le menton.

- coup de bras respiratoire (qui précède immédiatement une respiration) > la tête roule avec le buste, en restant dans l'axe de celui-ci, épaule plaquée cette fois contre l'oreille. Elle n'a pas besoin de se relever. On doit pouvoir garder la lunette inférieure sous l'eau.

2 : **Inspiration/expiration.** Ne pensez pas à l'inspiration. La nature s'en charge. Il est impossible de se suicider par l'apnée.

L'expiration commence dès que la bouche se trouve sous l'eau. Elle est régulière et continue, par le nez, ou nez + bouche. Soufflez à fond, de manière à vider les poumons sous l'eau. L'expiration se termine en même temps que la poussée du bras : alors seulement, la tête roule avec le corps, la bouche émerge, on inspire et le cycle recommence.

L'ennemi s'appelle apnée. Elle est souvent inconsciente, même chez des nageurs convaincus d'expirer longuement et de façon continue. Elle provoque une accumulation de dioxyde de carbone qui donne la sensation d'être privé d'air : le nageur, qui doit donc, une fois la bouche hors de l'eau, finir de cracher son air avant d'en reprendre, précipite son geste de recherche de l'air, lève la tête, se désynchronise et perd sa fluidité. L'apnée peut être un obstacle à la nage bilatérale : un intervalle de trois mouvements de bras peut devenir inconfortable, surtout à cadence lente et si on respire mal d'un côté.

3 : **Synchronisation.** Il faut sortir la respiration de la phase propulsive. Sous l'eau, la main tire, puis, en s'accélégrant, pousse jusqu'à la cuisse : pendant ce temps la tête reste fixée, le regard sur le carrelage au-dessous. On finit de souffler dans cette position, on roule, et la bouche sort de l'eau en même temps que le coude : après la poussée, donc.

Pourquoi ? D'abord, parce qu'il est normal, et plus efficace, de souffler dans l'effort et d'inspirer dans le relâchement. Ensuite parce que, si j'anticipe la prise d'air à droite en tournant la tête pendant que le bras droit pousse, le bras gauche en extension va suivre le mouvement et se mettre en diagonale au lieu de rester dans l'axe. La désynchronisation de la respiration est une des causes du défaut dit « du serpent ».

**4 : Respiration bi/unilatérale.** La nage bilatérale est-elle importante ? OUI ! Pas pour des raisons proprement respiratoires (nager en 3T, ou 5T), mais pour avoir un geste aussi symétrique et fluide que possible. Il est important de distinguer les deux choses. On peut préférer le 2T, parce qu'on a le souffle un peu court ou une cadence très lente, et nager malgré tout en bilatérale en enchaînant, par exemple, plusieurs cycles à droite, puis plusieurs à gauche. Ou avoir envie de nager longtemps en respirant du même côté en raison du soleil ou des vagues.

Comment se bilatéraliser quand on a un côté faible ? Multiplier les longueurs en bilatérale ne suffit pas. Le corps triche. S'il n'aime pas respirer à gauche, par exemple, il va se contenter d'un geste bâclé à gauche parce qu'il sait que dans l'instant qui suit il va pouvoir faire le plein d'air à droite. Deux pistes :

- alterner par exemple 100m 2T resp. côté faible/100m 3T resp. bilatérale. Avant chaque 100m, choisir un point à travailler (synchronisation, semi-rattrapé, roulis...).

- alterner p. ex. 100m rattrapé bilatéral en respirant à chaque coup de bras/100m nage complète 3T (dans la partie en rattrapé, mettre un soin maniaque à repérer le moindre balourd, faux appui, tension ou dissymétrie du côté faible, et dans la partie NC, s'offrir le bonheur d'une nage parfaite).

**5 : Prise de repère en eau libre.** Ne cédez pas à la tentation de profiter d'un mouvement respiratoire pour vérifier la trajectoire. Cela conduit trop souvent, surtout si la mer est formée, à dépenser inutilement de l'énergie : tourner et relever la tête en même temps produit un geste désordonné, que le nageur compense par un appui crispé sur les bras, un ciseau des jambes, ou les deux - il se cambre et se raccourcit, les jambes coulent, il s'oblige à relancer. Tout cela fatigue et ralentit.

Il y a plus zen. Entre deux respirations, faites un très court temps de rattrapé. Stoppez les machines, grandissez-vous au maximum, les deux bras en extension maximale, gainage serré, jambes tendues. Visualisez le paysage que vous allez voir, levez calmement la tête juste ce qu'il faut pour dégager les lunettes, puis rentrez la tête entre les coudes, tirez-poussez en finissant de souffler, roulez, inspirez. Le tout sans jamais interrompre l'expiration.

**6 : Crise d'angoisse.** Elle arrive fréquemment quelques petites minutes après un départ en ligne. L'eau devient subitement un milieu hostile, impossible d'y immerger la tête ou de nager, privation d'oxygène insupportable, peur panique à l'idée de ne pas savoir comment s'en sortir.

Les facteurs à l'origine de la crise sont multiples : stress d'avant-départ, peur de prendre des coups, sensation d'être comprimé par la combinaison,



bousculade et promiscuité au moment du départ, surrégime dans les secondes suivantes, notamment.

Physiologiquement, ce n'est pas de privation d'oxygène que le nageur souffre, bien au contraire : il est en hyperventilation. La sensation trompeuse de manque d'air est provoquée par l'accumulation dans le corps de CO<sub>2</sub> à la suite d'une respiration anarchique comportant de nombreuses apnées. On a envie d'inspirer : il faut au contraire souffler.

Comment faire ?

- une fois la crise survenue : abandonner toute idée de nager, rouler sur le dos, tête rejetée dans l'axe du corps, se dire qu'on va y laisser une minute ou deux, qu'on connaît la solution et qu'elle marche à coup sûr. Puis se concentrer sur sa respiration : inspiration normale, expiration très longue, lente, régulière. Fermez les yeux, admirez le ciel, c'est selon les goûts. Dès que le calme revient, roulez sur le ventre, si le visage supporte l'immersion c'est que la crise est terminée.

- préventivement : parcourez les premières dizaines de mètres en semi-rattrapé, en pensant à souffler à fond et à enchaîner inspirations et expirations sans aucune apnée entre phases. Vous ne perdrez même pas en vitesse, parce que pendant la première minute environ, votre vitesse est de toute façon celle de la meute. Et l'avantage de la technique du semi-rattrapé n'est pas seulement de limiter les surrégimes : la tête est mieux protégée entre les épaules. C'est excellent pour le moral.