

## **L'importance des éducatifs en triathlon**

Un dossier complet qui vous aide à mieux appréhender vos séances techniques en natation et en course à pied

Par Guy HEMMERLIN <http://www.endurancetrainingconcept.com>

### **Comment progresser sans pour autant souffrir ? En progressant techniquement.**

Souvent focaliser sur l'aspect physiologique de sa préparation l'athlète oublie souvent un élément clé de la progression le travail technique. Posséder une bonne technique de nage ou de course est important. Outre le fait que vous pourrez être plus "économique", vous réduirez également considérablement le risque de blessure. Nous allons à travers ce dossier aborder le travail d'éducatifs en natation et en course à pied.

### **PARTIE 1 . La natation**

Le sport le plus technique qu'il soit. Plus l'athlète se bat avec l'eau plus il sera ralenti. Une bonne technique vous permettra d'utiliser l'eau pour glisser et avancer. Pour y arriver le premier point clé est de sentir la nage. Le deuxième point clé est de vous concentrer sur ce qui se passe sous l'eau. C'est bien vos appuis et donc la phase motrice de votre geste qui déterminera votre vitesse de nage. Régulièrement, contrôlez votre efficacité de nage en comptant vos cycles de bras . Un nageur qui réalise 25 cycles de bras par 25 mètres sera moins efficace qu'un nageur en réalisant que 23. Le second nageur outre le fait qu'il sera plus efficace, utilisera également moins d'énergie que le premier pour couvrir son 25 m.

#### Les phases de votre geste

Cherchez loin devant et haut. De nombreux nageurs n'allongent pas et prennent leurs appuis trop bas dans l'eau ce qui réduit la qualité des appuis. Droit ou en "S", de nombreux nageurs cherchent le bon geste sous l'eau. Ne cherchez pas trop, c'est dans cette partie de votre nage que la notion de sensations prend ici toute son importance. Sentir la nage, ne pas perdre ses appuis et assurer un alignement main - avant bras optimal. En fin de cycle, cherchez à éclabousser vos pieds, en terminant votre geste. Le retour du bras se fait "coude haut". Le but est d'assurer le relâchement de vos membres supérieurs afin d'assurer un cycle de récupération.

#### De la théorie au bassin

Il ne suffit pas de tirer sur les bras pour avancer. La grille des éducatifs ci-dessous va vous permettre de composer vos séances. Cependant, le point le plus important est de réaliser ses éducatifs de manière correcte, sous peine d'annuler leur efficacité, voir de détériorer votre technique précédemment acquise. Les éducatifs s'effectuent toujours à un rythme lent et sur des périodes et distances courtes. Ils doivent être placés dans toutes les phases de votre séance. Lors de vos séries techniques, alterner éducatifs et nage complète afin de replacer l'habileté motrice travaillée dans la globalité de la nage. Varier toujours les exercices réalisés afin de travailler de toutes les phases de votre nage.

### Tableau récapitulatif :

Certains éducatifs, permettent plus particulièrement d'axer le travail sur la prise d'appui et d'autres sur la poussée finale.

		Phases du mouvement travaillé				
		Prise d'appui	traction	Poussée finale	Retour aérien	respiration
1	Crawl polo					
2	Rattrapé					
3	Semi-rattrapé					
4	Poings fermés					
5	2-3 cycles/bras					
6	1 bras propulseur					
7	Fouetté arrière					
8	Arrêt arrière					
9	Frôlé					
10	Touché épaule					
11	Ligne rapprochée					
12	3-5-7 tps					
13	Respiration frontale et latérale					

### **Exemples d'éducatifs :**

#### Exercice 1 : Nage en Crawl Polo

Exercice permettant le travail des sensations kinesthésiques. Le rythme des battements de jambe sera élevé. Nagez la tête hors de l'eau.

Variante : évoluez en nage complète en prenant votre inspiration sur l'avant. Alternier le bras qui sera en position avant lors de cette phase d'inspiration. Vous constaterez que le travail est moins aisé sur un des bras.

#### Exercice 2 : Série de nage en rattrapé

Départ du mouvement, les deux bras vers l'avant. Effectuez votre cycle de bras complet, en alternance, un bras après l'autre. Entre chaque cycle de bras les mains observent un bref temps arrêt en position avant. Battement jambe en 6 temps .

La respiration se fera sur trois temps, les jambes en battements.

#### Exercice 3 : Série de nage en semi- rattrapé

Description : le nageur n'observe pas le temps d'arrêt et entâmes immédiatement, dès que les mains, se touchent, le cycle de bras suivant.

#### Exercice 4 : Nagez les points fermés.

Alternez 10 cycles poings fermés avec 10 cycles de bras en nage complète.

Exercice 5 : 2 à 3 cycles complets par bras.

Effectuez deux cycles complets par bras. Cet exercice vous permettra de travailler la continuité du mouvement.

Exercice 6 : Nage avec un seul bras propulseur.

Variante de l'exercice précédent, effectuez 25m bras droit, 25m bras gauche.

Exercice 7 : Fouetté arrière

Nagez normalement concentrant sur la poussée finale, cherchez à vous éclabousser les pieds.

Exercice 8 : arrêt arrière.

Variante de l'exercice précédent en observant un temps d'arrêt bref en fin de mouvement (touché fesse).

Exercice 9 : frôlé.

Evoluez en nage complète, lors de la phase de retour aérienne, laissez traîner les doigts à la surface de l'eau, coude « haut »

Exercice 10 : touché et/ou aisselle

Evoluez en nage complète, lors de la phase de retour aérienne, la main ayant effectuée le cycle de bras vient toucher l'épaule ou l'aisselle avant de revenir sur l'avant reprendre son appui.

Exercice 11 : ligne rapprochée

Rapprochez deux lignes d'eau, qui ne permettront que le passage d'un nageur. Ce dernier devra s'efforcer à effectuer un retour coude haut afin de ne pas toucher les lignes.

Variante : en nageant le long d'un mur ou d'une seule ligne d'eau

Exercice 12 : Série de nage en 3 / 5 / 7 temps

Evoluez en nage complète, effectuez 25 m en 3 tps, 25 en 5 tps, 25 m en 7 tps....

Variante : Pyramide : 3-5-7-5-3 tps.

Exercice 13 : Varié respiration avant et latérale

Evoluez en nage complète, variez les modes d'inspirations, le but sera d'être capable de prendre son inspiration dans toutes les positions tout en gardant un geste de qualité maximale.