

# A vos marques !!!!!

Le Journal mensuel d'Aix Natation Course      Numéro 01– Septembre 2010  
(A lire sans modération)

## L'édito du Président de la section.



C'est la rentrée !

Après des vacances bien méritées, il est temps de laisser de côtés les tongues, maillots à fleurs, casquettes et de s'équiper de claquettes, maillot de bain, bonnet...

Encore félicitations aux nageuses et nageurs des équipes de France qui nous ont tous fait rêver lors des Championnats d'Europe. Une pluie de médailles qui entraîne un nombre record d'inscriptions au club. L'effet Camille LACOURT ! Ou tout simplement le plaisir de nager ?

Pas de panique ! Nous sommes capable d'absorber cet afflux de sportifs suite à la réouverture de la piscine CSU. Et oui le toit est réparé !

Comme vous avez pu le constater une nouvelle dynamique se met en place dans notre section :

- Changement de Président
- Le bureau intègre de nouveaux bénévoles
- Fanny et Benjamin rejoignent Eric comme entraîneurs
- Réorganisation des groupes d'entraînement
- Notre journal « à vos marques » devient mensuel...

et d'autres choses que je vous propose de découvrir lors de l'assemblée générale de notre section qui se déroulera le 06 Octobre à 19h à la piscine Yves Blanc. Venez nombreux participer à la vie de la section.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne saison 2010-2011. Et maintenant, place aux nageuses et nageurs !

Thierry DURAND

## SOMMAIRE

Edito	page 1
Le coin des entraîneurs	page 2 à 4
A vos agendas	page 5
Carnet de liaison	page 6 à 7
Avis de recherche	page 8
Page technique	page 9 à 11
Le « swim tribune » aixois	page 12
Le « swim tribune » international	page 13
Page détente	page 14

**L'adage du mois :**

*L'entraîneur médiocre parle, le bon explique, le super démontre et le meilleur inspire.*

*(John KESSEL)*

A méditer .....

# Le coin des entraîneurs IIII



**Fanny  
LECLERCQ**

Elle s'est assise sur le banc après l'entraînement. Fatiguée par une semaine intense, mais visiblement contente d'être là.

Une seule question dans ma tête: qui est-elle vraiment?

« Bonjour Fanny. Tu es une figure incontournable du club, mais peux-tu te présenter? »

La question est classique me direz-vous... et pas très intéressante tant Fanny est connue de tous.

Connue de tous, certes, mais pas de moi.

Alors j'y ai appris en vrac, qu'elle est née à Manosque, qu'elle a 26 ans bientôt - *pour les personnes souhaitant lui faire une surprise, ou tout simplement lui souhaiter son anniversaire, c'est pour le 25 octobre prochain...sachez tout de même qu'elle adore les cadeaux (ndlr)* - Elle nage depuis l'âge de 5 ans - *je vous laisse faire le calcul* - Elle a un palmarès impressionnant de Podiums, championnats d'Europe juniors, podium raté à 2 centièmes, records de France 16 ans sur 100 et 200 dos, encore des podiums avec Laure Manaudou et Roxana Maracineanu, championnat d'Europe - *un de plus, mais en petit bassin ce coup-ci* - championnat de France en 2004 avec un 50 papillon que Nelson Monfort regrette encore de n'avoir pas couvert. Puis des côtes cassées, et une évolution de carrière sportive qui devient alors compromise.

Vous l'aurez compris, je me suis laissé noyer avec délectation dans ce récit digne des grandes success stories américaines, rythmé par ce flot de records, podiums, médailles et champions.

Une fois les présentations faites et la glace brisée, nous sommes venus à parler plus sérieusement de son rôle au club.

Pas une seule seconde d'hésitation. Elle sait exactement pourquoi elle est à son poste d'entraîneur, et ce qu'elle veut faire avec nos licenciés.

« J'ai toujours été portée par ma passion pour la natation, et je veux la transmettre à chaque nageur, du plus jeune au plus ... Sénior » - *ndlr: afin de gérer les susceptibilités de chacun, nous avons été amenés à modifier quelques mots du discours original...* -

« J'ai aussi un vécu de nageuse de haut niveau, des expériences d'entraînement, des connaissances physiologiques, nutritionnelles, des contacts dans le milieu de la natation dont j'aimerais faire profiter les plus motivés et performants.

Je veux faire progresser chacun au mieux, donner l'envie de se dépasser. On ne peut progresser qu'en suivant des entraînements rigoureux, mais je veux montrer à tous que l'on y trouve un vrai plaisir et une réelle satisfaction, si tant est que l'on soit sérieux et régulier. »

Son leitmotiv ? « Les difficultés ne sont pas faites pour abattre, mais pour être abattues ! ». Voilà qui fixe le décor, et promet quelques belles courbatures ! à vos paddles chers nageurs !

- Parlons maintenant de tous ces changements de début d'année : « Mais pourquoi avoir changé le nom des groupes ? et pourquoi voit-on apparaître des termes comme 'PPG' ou 'étirements' dans les programmes d'entraînement ? »

« Toute l'équipe sportive a fait le constat cet été qu'il fallait faire évoluer le club, donner un souffle et un dynamisme différent. Chaque entraîneur veut donner à ses nageurs l'envie de progresser. Un entraînement efficace ne se limite pas aux bords du bassin. La préparation physique est indispensable, surtout en début d'année, et les étirements permettent d'éliminer les toxines, de mieux récupérer, et de prévenir les blessures.

L'équipe d'entraîneurs est soudée autour du suivi et de l'évolution des nageurs, tant sur le plan des performances, que sur un plan nutritionnel et d'hygiène de vie. »

Après ces quelques minutes d'interview, je suis conquis, et j'ai l'impression de pouvoir répondre à ma première question. Elle est sérieuse, comme chacun de nous l'est lorsqu'il parle de quelque chose dans lequel il s'investit à 200%. Elle peut sembler dure pendant les entraînements et rigoureuse, car c'est indispensable pour qui veut atteindre ses objectifs.

Mon petit doigt me dit que qu'il va y avoir des podiums cette année encore !

# Le coin des entraîneurs III

Ce n'est pas une mince affaire que de vous parler d'Eric GRAILLE connu comme le loup blanc à Aix Natation et dont la réputation n'est plus à faire !



**Eric  
GRAILLE**

Commençons par le commencement : il a 44 ans, c'est un aixois pure souche, il a débuté la natation à l'âge de 8 ans à Aix en Provence puis de nageur est devenu entraîneur dans cette même ville. On peut dire qu'il connaît le moindre centimètre carré des piscines aixoises et que la natation est pour lui une vraie passion !

Quant à son parcours professionnel, il est impressionnant et donc difficile à résumer en quelques lignes !

Pour faire très très court :

De 1987 à 1989 il était l'entraîneur du groupe compétition 1 et de l'école de nage ( il a même été élu entraîneur de l'année 1989 par le Challenge Sport Santé )

De 1990 à 1995, il a créé et entraîné le groupe espoir et était le responsable et l'entraîneur du Centre Etudes Sport du Collège Campra ( niveau benjamin et plus) puis De 1995 à 2010 il entraînait l'équipe 1<sup>ère</sup> mais aussi des masters et des nageurs handisports.

Toutes ces années sont jalonnées de résultats impressionnants dont la liste est longue notamment : des qualifications à multiples reprises et médailles pour diverses championnats tels que le prestigieux Championnat de France Elite, des records et des podiums à n'en plus finir, impossible à résumer !

Il se définit comme une personne fidèle, sérieuse et passionnée ... je rajouterais bosseur et réservé.

Je lui ai demandé selon lui, quelles sont les qualités que doit avoir un bon nageur . Là, il n'a pas réfléchi et m'a dit direct « motivé et surtout travailleur » car « le travail est toujours récompensé » à plus ou moins long terme, donc nageurs aixois ne vous découragez pas et accrochez-vous, avec les mois voire les années vos efforts seront récompensés !

A voir le palmarès de ses nageurs, nul doute qu'Eric est un bon entraîneur et c'est grâce à son sérieux, sa conscience professionnelle, son expérience (des petits et des plus grands) et du monde de la compétition qu'il a pu établir ce palmarès.

Ses pires souvenirs sont toujours les départs de ses bons nageurs, qu'il a formé et suivi depuis des années pour d'autres clubs afin de suivre leurs études.

Mais ses meilleurs souvenirs, restent toutes les fois où il a permis à ses nageurs d'atteindre leurs objectifs. Et des bons souvenirs, il en a plein la tête !!! Comme la qualification aux Championnats d'Europe Juniors de Bruno RESSEGUIER, la sixième place aux Championnats de France Elite sur 50 Nage Libre de Vanessa GUILLEMIN, mais aussi entre autre car la liste est longue ! les Interclubs Séniors de ces trois dernières années.

Pour finir cette interview, je lui ai demandé quel était son objectif pour cette saison, et il m' a répondu que sa priorité cette année (et il y a du travail !!!!!), c'est de « donner aux jeunes les bases pour qu'ils deviennent des nageurs adultes performants » pour peut-être qui sait, devenir un jour nos futurs Alain BERNARD ou Laure MANAUDOU !

Il est toujours permis de rêver !

# Le coin des entraîneurs III

Il faut bien avouer que nous étions un peu stressés en l'attendant. Sa réputation le précède. On dit de lui qu'il a du charisme, qu'il est ambitieux, dur en entraînement, et qu'il ne « lâche rien » aux nageurs. Heureusement son fan club déjà constitué me rassurait en me décrivant un côté sympathique et réservé dans la vie.



**Benjamin  
BOURGUET**

En grands reporters aguerris avec à notre actif 2 interviews, nous décidons de retrousser nos pantalons pour le rejoindre sur le bassin.

Benjamin Bourguet a 25 ans, il a le regard franc, et dégage une énergie digne d'un australien pure souche: easy going, souriant. Il semble vraiment bien dans ses tongues !

Nageur jusqu'à l'âge de 18 ans avec un niveau N3, il a principalement sévi à Marseille nord et au CSM.

Benjamin n'était pas l'homme d'une seule nage. Il a successivement brillé en 50 NL, 400 4N, 100 dos, 100 pap.

C'est à 19 ans, lors des stages d'encadrement du BEESAN, qu'il trouve sa voie, et se laisse naturellement « prendre au jeu » de l'entraîneur.

Depuis 5 ans en poste, son objectif majeur est de porter chaque nageur au maximum de ses possibilités. Il a déjà de fières réussites à son palmarès, dont la qualification au championnat de France minime de Charlène CARVIN, une de ses nageuses du club de Bouc Bel Air.

En arrivant au sein d'Aix Natation comme entraîneur référent du groupe Avenirs (benjamins et minimes), il compte s'installer dans la durée pour accompagner les performances des nageurs.

A terme, ses objectifs sont précis. Il veut amener ses équipes masculines et féminines sur les podiums des championnats de France benjamins et minimes.

Pour cela, il se fixe un jalon intermédiaire sur les marches des podiums des interclubs régionaux de ces mêmes catégories.

Pour lui, un bon nageur doit allier qualités physiques et physiologiques, ainsi qu'une grande force psychologique et une bonne dose de ténacité. D'ailleurs de la ténacité, il va lui en falloir car sachez-le, il se prépare pour les épreuves de l'Ironman de Nice le 26 juin 2011 !.

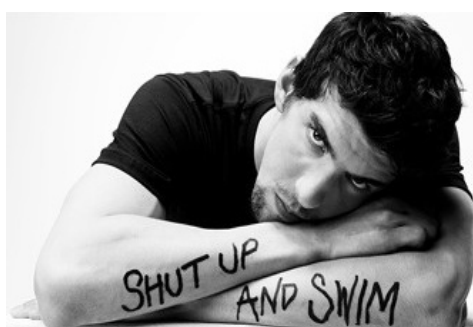
Il a tenu ensuite à rajouter avec insistance qu'au delà de cela, il est indispensable que les nageurs soient attentifs, et écoutent l'entraîneur.

Nous sourions alors, pensant que c'était le message qu'il voulait faire passer à ses équipes dès le début de l'année.


Nous nous trompions.

Son vrai message, il l'a délivré un peu plus tard dans la conversation.

Il le tient d'une de nos idoles à tous:





# A vos agendas !!!

 Vous trouverez ci-dessous le calendrier des compétitions pour le trimestre à venir :

Date	Compétitions	Lieu	Niveau	Catégorie	Bassin
10 octobre 2010	1ère journée départementale open	Marignane	Tous	Benjamin et +	25
17 octobre 2010	2ème journée départementale open		Tous	Benjamin et +	25
23/ 24 octobre 2010	Challenge Emile Bourut	Marseille Vallier	Tous	Minimes et +	25
24 octobre 2010	Rencontre Open des maitres - Coupe Jean Seigle	Le Puy-Ste-Réparade	Tous	Master	25
11 novembre 2010	Challenge de la ville de Manosque	Manosque	Tous	Avenir à Minimes 1	25
13/ 14 novembre 2010	Championnats de France Interclubs	Istres	Tous	Toutes	25
13/ 14 novembre 2010	Championnats de France Interclubs	Fos-sur-Mer	Tous	Toutes	25
21 novembre 2010	1 <sup>er</sup> circuit départemental	Marignane	Départemental et +	Benjamin et +	25
27 novembre 2010	Challenge des Jeunes	Le Puy-Ste-Réparade	Tous	Avenir à Benjamin	25
27/ 28 novembre 2010	Meeting d'Automne		Tous	Minime et +	25
3 au 5 décembre 2010	Championnats de France petit bassin	Chartres	National	Minime et +	25
5 décembre 2010	2 <sup>ème</sup> circuit départemental	Fos-sur-Mer	Départemental et +	Benjamin et +	25
11 et 12 décembre 2010	Championnats de Provence open 25m	Arles	Tous	Minime et +	25
17 au 19 décembre 2010	Championnats de France 14-18 ans	Paris Georges Vallerey	National	14 à 18 ans	25
19 décembre 2010	Interclubs Régionaux des Maîtres	Fos-sur-Mer	Régional	Masters	25

 **Les Interclubs de FOS et ISTRES est une compétition quasi-obligatoire pour tous les nageurs car très importante pour le club, en effet chaque nageur rapporte des points qui compteront pour le classement national du club. Nous comptons sur votre présence.**

 Nous vous rappelons que l'assemblée générale de la section natation course aura lieu le mercredi 6 octobre à 19 heures dans les tribunes de la Piscine Yves Blanc.

 **Important** : Aux vacances de la Toussaint est prévu un stage de natation à Aix en Provence, les informations le concernant seront disponibles prochainement sur le site internet.



# Carnet de liaison ""

## Sponsoring et mécénat sportif

Vous l'aurez compris à la lecture de ce journal, le club redouble d'ambition pour les saisons à venir.

Nous voulons figurer dans le top 50 des clubs nationaux, en accentuant notre présence aux championnats nationaux, et faire émerger les talents de demain.

Il nous faut mettre toutes les chances de notre côté pour atteindre cet objectif. Nous avons donc mis en place des horaires aménagés pour les collégiens et lycéens par le biais de convention avec les établissements scolaires.

L'équipe des entraîneurs met l'accent sur le suivi des nageurs, tant sur l'aspect performances que sur le suivi scolaire et l'hygiène de vie.

Nous augmentons notre notoriété en relayant systématiquement notre actualité et nos résultats dans la presse sportive régionale.

Il nous faut aussi renouveler et améliorer le matériel utilisé pour les entraînements (notamment lignes d'eau, matériel de PPG, tenue sportive complète à l'effigie du club), améliorer encore la qualité des stages de natation organisés lors des vacances scolaires...

Vous pouvez nous aider dans ce challenge par le biais du mécénat et du sponsoring sportif.

**Le mécénat sportif:** il s'agit d'un don (financier ou en nature) qui apporte les mêmes avantages fiscaux que l'humanitaire ou l'art soit **66% de réduction d'impôts** (IR) pour les particuliers dans la limite de 20% du revenu imposable et **60% de réduction pour les entreprises** (IS) dans la limite de 0.5% du chiffre d'affaires.

Aix Natation - Association d'Intérêt Général - vous délivrera un reçu fiscal à joindre à votre déclaration.

**Le sponsoring sportif (ou parrainage):** il s'agit d'une prestation de services qui est comptabilisée comme une charge **et occasionne une déduction d'impôt** pour les entreprises (IS).

Cette forme de partenariat est liée à un retour sur investissement.

Pour plus de renseignements, nous vous invitons à contacter Laurent DUSSAUGE, par mail à l'adresse : [avosmarquesaixnatation@orange.fr](mailto:avosmarquesaixnatation@orange.fr)





# Carnet de liaison ""

## Messages des entraîneurs:

- ✿ Pour le bon déroulement des entraînements, il est important de respecter les horaires de début et de fin. En effet, pour une séance efficace, l'échauffement tout comme les étirements de fin sont essentiels. D'autre part, les entraîneurs devant assurer les entraînements dans des piscines différentes, ils ne pourront pas attendre votre arrivée en compagnie de votre enfant. Nous vous remercions donc par avance de votre ponctualité !
- ✿ Pour le bon déroulement des entraînements, chaque nageur doit apporter son matériel complet ( y compris le maillot de bain !!!)
- ✿ Les entraîneurs insistent sur l'importance d'un apport d'eau ( bouteille, gourde.....) afin de limiter l'apparition des crampes.

## Informations générales

- ⚠ Pour le bon fonctionnement du journal et le trombinoscope, pourriez-vous nous envoyer à l'adresse mail suivante : avosmarquesaixnatation@orange.fr une photo individuelle récente. Merci par avance.
- ✿ Vous trouverez sur le site Internet ([http://www.aix-natation.com/sport4\\_natation-course.xhtml](http://www.aix-natation.com/sport4_natation-course.xhtml)) du club toutes les informations utiles comme les horaires d'entraînements, fermeture éventuelle de piscine, les dates des compétitions et leurs résultats, les convocations ... Vous pouvez aussi accéder à la boutique du club en ligne pour acheter du matériel, textile, accessoires... n'hésitez pas à vous connecter !
- ✿ Sachez également que les adhérents d'Aix Natation bénéficient d'une remise de 20% sur les articles ARENA en vente au rayon Natation du magasin Décathlon Les Milles.  
Pour cela, il suffit de présenter votre carte d'adhérent Aix Natation lors de votre passage en caisse.

# Avis de recherche ""

## Les officiels

Pour qu'une compétition puisse se faire, il faut des nageurs ... Mais il faut aussi des officiels. Ils garantissent ainsi le bon déroulement d'une compétition. Chaque club est tenu de présenter un officiel à chaque rencontre sportive sous peine d'une amende.

Etre officiel c'est quoi ?

### Les officiels « C »

« Chronométrateurs » de natation : Le chronométrateur est chargé d'enregistrer les temps des nageurs et de les noter sur les fiches de course, **même en cas de disqualification du nageur ou de l'équipe de relais de son couloir.**

Il doit déclencher son chronomètre au signal du départ, et l'arrêter lorsque le nageur (ou le dernier nageur de l'équipe de relais) touche le mur d'arrivée. Il n'a pas le droit d'encourager les nageurs de la voix ou du geste comme tous les officiels du jury. Il suffit de savoir comment fonctionne un chronomètre et après un petit cours théorique de 15 minutes, il faut passer un stage pendant une compétition pour valider votre capacité à chronométrer .

### Les officiels « B »

L'officiel B peut assurer les fonctions de chronométrateur, chronométrateur en chef, juge à l'arrivée, contrôleur aux virages ou contrôleur aux virages en chef. La formation est ici basée sur un cours théorique, un examen écrit et d'un stage pendant une compétition.



### Les officiels « A »

Ils sont qualifiés pour tenir les postes de : juge-arbitre, superviseur / secrétaire, starter contrôleur de virages et contrôleur de virages en chef, juge de nages, chronométrateur et chronométrateur en chef, juge à l'arrivée et juge d'arrivée en chef.

Il faut avoir été Officiel B durant 2 ans pour être officiel A.

Actuellement, le club d'Aix en Provence Natation dispose de 1 officiel A, 1 B et de 5 officiels C.

Etant donné le nombre important de compétitions, tous groupes confondus, sans compter celles qui ont lieu le même jour mais en un lieu différent, le club a besoin de plus d'officiels pour y être représenté.

Vous voulez vous investir dans la vie du club ?

Vous voulez voir les nageurs de plus près ?



**DEVENEZ OFFICIEL**

**N'hésitez pas à rejoindre cette joyeuse équipe !!!!**

Pour cela, vous pouvez vous faire connaître auprès des membres du bureau lors des permanences ou par mail.

# Pages techniques III

## Nager, c'est respirer La respiration dans la nage du crawl

### INTRODUCTION

Le crawl est la nage la plus rapide des trois autres nages, que sont le papillon, le dos et la brasse. Lors des compétitions de « nage libre », tous les nageurs utilisent systématiquement le crawl, pour sa rentabilité et son efficacité. La technique du crawl en elle-même n'est pas codifiée mais est régie par différentes phases et actions permettant *un geste technique idéal*. En effet, plusieurs axes sont à prendre en compte pour le bon déroulement de la nage comme entre autres la position générale du corps, le mouvement des bras, la respiration. Nous verrons que la respiration joue *un rôle primordial* dans la réalisation du crawl.

### 1. Réglementation de la FINA

La respiration n'est pas codifiée par la réglementation de la FINA, ce qui peut donner libre cours à l'imagination de chacun.

La FINA ne réglemente pas le crawl, mais la nage libre.

Extraits de la codification de la nage libre :

#### SW5 NAGE LIBRE

*SW5.1* « La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de quatre nages individuelles ou de relais quatre nages, où la nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon. »

*SW5.2* « Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de la course de chaque couloir et à l'arrivée. »

*SW5.3* « Une partie quelconque du corps du nageur doit briser la surface de l'eau pendant toute la course, à l'exception qu'il sera permis au nageur d'être complètement submergé pendant le virage et sur une distance de quinze mètres au plus après le départ et chaque virage. A ce moment la tête doit avoir brisé la surface de l'eau. »

### 2. La respiration en crawl

La respiration en crawl doit contrarier le moins possible le mouvement général de roulis du corps. L'apprentissage de la respiration en crawl passe d'abord par celle de l'expiration et non pas prioritairement, par l'inspiration comme on pourrait le croire. En effet, une bonne expiration permettra une inspiration efficace et totale.

# Pages techniques III

## 2.1 Expiration

L'expiration s'effectue sous l'eau, de manière volontaire et active, par la bouche et le nez. Il faut éviter les temps d'apnée et bien garder la tête dans l'axe du corps. L'objectif est d'éjecter la plus grande quantité de CO<sub>2</sub> produit dans l'organisme, pour permettre d'emmagasiner une quantité optimale d'O<sub>2</sub>, par l'inspiration. L'expiration devra donc être volontaire et active, car la pression de l'eau sur le visage ne permet pas à l'air de sortir en aussi grande quantité qu'en milieu terrestre. Juste avant d'entamer une nouvelle inspiration, l'expiration doit être progressive sur les actions propulsives, tête dans l'eau. A la sortie de la bouche de l'eau, la fin de l'expiration aura dû se produire.

## 2.2 Inspiration

L'inspiration s'effectue dès que la bouche sort de l'eau. La tête effectue une rotation autour de son axe longitudinal permettant de libérer les voies aériennes. Cette rotation commencera à la fin de l'appui du côté du bras concerné. La tête se retrouve alors à moitié immergée. Ainsi dans cette position le nageur doit sentir sa joue et son œil gauche rester dans l'eau lors d'une inspiration à droite et réciproquement. Pour se faire, le nageur doit regarder lors de l'inspiration de côté et en avant. L'inspiration doit se réaliser hors des phases propulsives, des appuis, grâce à la mobilité de la tête. En effet, la prise d'air interviendra en même temps que la sortie de la main de l'eau au niveau de la cuisse, dans le creux de la vague créé par la tête. A l'arrivée de la main à hauteur des yeux, il faut repositionner sa tête dans l'axe, avant que la main ne prenne appui devant lors de la fin du retour aérien. Par la suite, le regard est de nouveau orienté vers le fond et l'avant du bassin au moment où la main entre dans l'eau. Le temps d'inactivité motrice étant restreint, l'inspiration doit être rapide et automatisée.

## 2.3 Rythme respiratoire

Après avoir fait l'apprentissage de l'expiration et de l'inspiration, il faut nous attarder sur l'acquisition et l'automatisation d'un rythme respiratoire. La respiration donne un rythme à la nage, que l'on respire en deux, trois ou quatre temps etc. Le rythme respiratoire est un élément indispensable permettant au nageur de maintenir un effort de longue durée. Toutes les respirations sont rythmées par la fin d'expiration explosive qui termine la phase de poussée des actions motrices intenses. Le choix d'un rythme respiratoire s'effectue souvent en fonction de la distance à parcourir. Pour une épreuve de longue durée, le choix se portera le plus souvent sur un rythme respiratoire de type « 2 temps » permettant aux nageurs de bénéficier d'un apport d'O<sub>2</sub>, plus régulier et plus rapide. Pour ce qui est des épreuves de sprint, le rythme respiratoire diminuera pour arriver à du « 5 temps » voire plus. Lorsque la respiration ne sert plus à rien (à l'arrivée) ou lorsqu'elle freine plus particulièrement lors des reprises de nage, elle peut être supprimée pour réduire les mouvements perturbateurs.

## 3. La respiration : un casse tête pour beaucoup

Pour résoudre les problèmes de respiration fréquemment perçus lors de la nage en crawl, il faut mettre en place une succession de temps aériens brefs pour l'inspiration et de temps sous-marins longs pour l'expiration. Mais cette succession n'est pas toujours évidente à mettre en place et à effectuer.

# Pages techniques III

## 3.1 Déficit en oxygène

En effet, des sensations d'étouffement peuvent survenir par une expiration incomplète. Le mouvement d'inspiration est un mouvement bref et rapide qui ne doit pas être précipité, il doit se faire en un temps optimal permettant une inspiration complète et efficace. Une inspiration insuffisante va engendrer un déficit en O<sub>2</sub>, ce qui perturbera la performance. Un temps d'inspiration trop court pourra provoquer un déséquilibre, ainsi qu'une perturbation de la propulsion.

## 3.2 Déséquilibre et perturbation de la propulsion

Les actions de tête lors de la respiration provoquent des mouvements déstabilisateurs et déséquilibrateurs pour l'ensemble du reste du corps. L'apprentissage de la respiration se résume en une dissociation tête buste. Lors de l'expiration, la tête est dans l'eau regard vers le fond du bassin, puis la tête se tourne sur un côté pour une inspiration brève et rapide et enfin elle reprend sa position initiale dans l'axe du corps. Or l'inspiration peut provoquer une augmentation du roulis des épaules, déjà existante, par la rotation trop importante de la tête. La respiration dans la nage du crawl doit perturber le moins possible l'équilibre du corps. Cette rotation de la tête sur le côté, si elle est inexistante, peut conduire le nageur à une inspiration vers l'avant en relevant le buste. Ce phénomène accentué du tangage perturbe alors également la nage dans son ensemble. L'une des erreurs typiques lorsque l'on débute en crawl est de vouloir aller trop vite. Les bras s'emballent, et l'on n'a pas le temps de placer correctement sa respiration mais également ses appuis propulsifs. Le fait de retenir sa respiration accélérerait la survenue de la fatigue, donc la capacité à maintenir un appui propulsif optimal.

## CONCLUSION

La respiration est une action réflexe et mécanique des échanges gazeux nécessaires au corps: à la phase d'inspiration (aérienne) succède la phase d'expiration (aquatique). L'immersion de la tête impose un contrôle respiratoire coordonné aux séquences motrices de mobilisation de la tête qui permettent l'approvisionnement en oxygène. A chaque nage correspond un schéma de respiration et une synchronisation avec le reste des mouvements de la nage. Bien maîtriser ces schémas sont des éléments clé de l'apprentissage. Dans les phases d'apprentissages de la respiration du crawl, on peut voir une grande importance portée à l'approche de cette dernière.

Nager sans s'essouffler ? C'est possible grâce à une bonne respiration !

# Le "swim tribune" aixois

## Le 5 septembre : Coupe de Provence Eau libre à La Ciotat

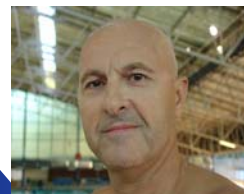
Pendant que tout le monde reprenait tranquillement la saison, deux de nos masters étaient déjà dans l'eau pour une étape d'eau libre de la coupe de Provence.

Frédéric CHEVALLOT a terminé 1er en Masters Catégorie 45 ans et +,

ainsi que 4ème en Toutes catégories confondues (proche du podium)

Olivier CATALA a terminé 2ème en Masters Catégorie 45 ans et -,

ainsi que 5ème en Toutes catégories confondues (30" derrière Frédéric)



## Le 12 septembre : Coupe de Provence Eau libre à Manosque



Nos deux courageux Masters étaient à nouveau dans l'eau le week-end dernier pour l'ultime étape d'eau libre de la Coupe de Provence qui cette fois-ci se déroulait à Manosque.

Olivier CATALA a terminé 2ème en Masters Catégorie 45 ans et - , ainsi que 3ème toutes catégories confondues.

Frédéric CHEVALLOT a lui terminé 1er en Masters Catégorie 45 ans et + , ainsi que 6ème toutes catégories confondues.

## Le 19 septembre : Eau libre à Marseille et à Banyoles (Espagne)

Une épreuve d'eau libre avait lieu sur Marseille à l'Anse de la Fausse Monnaie : la tradition de ce lieu veut que l'on y jette des pièces à la mer, et bien ce sont 7 de nos nageurs aixois qui s'y sont jetés et ont confirmé les bons résultats de ces 2 dernières semaines puisque sur environ une 50aine de nageurs, ils terminent tous dans les 20 premiers !

6ème Olivier CATALA en 30'03 (2ème Masters de - 45 ans) -

7ème Julien SOL en 30'08 (3ème Masters de - 45 ans) -

9ème Frédéric CHEVALLOT en 32'06 (1er Masters de + 45 ans) -

11ème Maxime GAUTIER en 34'49 (4ème Masters de - 45 ans) -

Romain POURCHON en 30'34 (non classé)- Jérémie ANTOINE en 33'45 (non classé) - Areski DJELOUADJI (abandon).



Pendant ce temps-là, de l'autre côté de la frontière en Espagne, ce sont Fanny LECLERCQ et Germain

CAYETTE qui portaient les couleurs d'Aix Natation lors d'une épreuve d'eau libre de 2.125 kms à Banyoles en Catalogne avec 519 nageuses et 1064 nageurs dont ceux de Font-Romeu. Ils ont fini respectivement 229ème et 252ème.



# Le "swim tribune" international

## Les médaillés de Budapest sur le perron du palais de l'Élysée !

Nicolas SARKOSY a reçu les médaillés français des championnats d'Europe de natation de Budapest. Les médaillés d'or Yannick AGNEL (400 mètres libre), Camille LACOURT (100 et 200 mètres dos, relais), Alain BERNARD (100 mètres libre) ou encore Fabien GILOT (4 fois 100 mètres nage libre) étaient au nombre des 18 nageurs reçus à déjeuner par le chef de l'État, qui avait pareillement honoré au début du mois les médaillés des championnats d'Europe d'athlétisme de Barcelone.



Lors de leur rencontre avec le chef de l'État, les médaillés français ont plaidé pour la construction d'installations nécessaires à l'accueil de compétitions internationales. "Un grand équipement en France, un grand complexe pour accueillir une compétition internationale serait le bienvenu. On attend ça, peut-être que ça se produira", a affirmé Camille LACOURT à la sortie de l'Élysée. "Nous l'espérons pour les Jeux de Paris 2012, nous l'espérons dans le futur. Il nous manque un véritable grand équipement pour organiser de grandes manifestations", a renchéri le président de la Fédération française de natation, Francis LUYCE. "On espère un jour pouvoir organiser des championnats d'Europe, des championnats du monde et pourquoi pas des jeux olympiques, rebondir sur une candidature 2024", a-t-il ajouté.

## Phelps au rendez-vous des Championnats PanPacifiques

Michael PHELPS a répondu présent lors de la première journée des Championnats PanPacifiques en dominant le 200 m papillon .

Le nageur américain Michael PHELPS, auteur d'une saison en dents de scie, a remporté une victoire "difficile" sur le 200 m papillon lors de la première journée des Championnats PanPacifiques (18-22 août) à Irvine. *"J'ai senti des éclaboussures de la ligne d'à côté, je me suis dit 'S'il vous plaît, ne me dépassez pas,* a réagi le nageur de Baltimore après sa victoire en 1 min 54 sec 11. *Le niveau physique n'est tout simplement pas là."* L'octuple champion olympique de Pékin a devancé l'Australien Nick D'ARCY (1:54.73) et le Japonais Takeshi MATSUDA (1:54.81).

# Page détente !!!

## Devine C Ki ?



## L'artiste nageur ?



Le club décline toute responsabilité quant à l'impact de la diffusion de ces photos sur la vie privée des nageurs concernés !

Mais si vous aussi, aimez le risque, faites-nous parvenir vos photos ou œuvres, insolites ou non (elles le deviendront), par mail à : « [avosmarquesaixnatation@orange.fr](mailto:avosmarquesaixnatation@orange.fr) ».

Réponses dans le prochain numéro !