



PROMIS, ÇA VA DEVENIR NOTRE NOUVEAU CREDO ! CAR ON VA VITE COMPRENDRE POURQUOI LA NATATION EST UN SPORT AUSSI ACCESSIBLE, CONVOITÉ, RECOMMANDÉ, SAIN ET EFFICACE. TANT D'ATOUTS POUR UNE SEULE PRATIQUE, QUI NOUS PERMETTENT DE TIRER UNE CONCLUSION : « T'AS UNE PISCINE À CÔTÉ DE CHEZ TOI ET TU FAIS PAS DE NATATION ? À L'EAU, NON MAIS À L'EAU QUOI ! »

Dossier réalisé par Mélanie Pontet

À LA PISCINE JE NAGE EFFICACE !

- * CHOISIR SA NAGE
- * SUIVRE LES CONSEILS
DES COACHS

NOS EXPERTS

Denis Auguin, ancien coach d'Alain Bernard au Centre national d'Antibes dont il est désormais le directeur général, et responsable des jeunes à la Fédération française de natation.

Igor Bonnet, chef produit accessoires d'Arena Group.

Jusqu'à présent, aller à la piscine en dehors des chaudes journées d'été était pour beaucoup un concept vague.

Idée : se caler le long du mur du bassin, papoter avec la copine, observer les maîtres nageurs. Et se demander si nos hanches sont plus ou moins larges que la fille d'en face. Trois battements de jambes. Quatre mouvements de brasse. C'est tout. Notez d'ailleurs qu'on opte pour le petit bassin car mieux chauffé. Certes, on est hyper calée sur l'actu amoureuse de notre copine mais après deux ou trois tentatives, on trouve juste que la piscine, c'est nul... Qu'il y fait froid, que l'odeur du chlore nous suit deux jours durant et que cela ne nous apporte aucun bienfait...

Mais est-ce qu'on ne pourrait pas envisager de se mettre à la natation ? La vraie ! Ce sport pratiqué par ces personnes bien équipées qui enchaînent les longueurs dans leur ligne respective du grand bassin ? C'est vrai, on teste des sports improbables, on scrute la moindre nouveauté, mais on n'a jamais pensé à se tourner, tout simplement, vers la natation. Simple, accessible, pas chère et tellement bénéfique pour la santé, le moral et la silhouette ! Un condensé d'effets positifs dont il serait dommage de se priver. D'autant qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Il suffit juste de bien s'y prendre. Techniques de nage, équipement, programme d'entraînement, on se lance dans un dossier complet. Avec un objectif : plonger dans le bain des nageuses assidues et convaincues ! *

10 BONNES RAISONS DE SE METTRE À LA NATATION !

Atouts santé, forme ou bien-être, voici pour commencer dix bonnes raisons de cocher, dès la semaine prochaine, la case « piscine » sur son agenda.

1 Mes articulations me disent merci

Parce que l'on est presque en apesanteur, la natation réduit de 90 % les impacts sur les articulations par rapport à une activité sur la terre ferme. Difficile donc de dénicher un sport plus doux. Ce n'est pas un hasard s'il est quasi impossible de trouver une contre-indication à sa pratique et qu'elle soit recommandée pour les femmes enceintes, les personnes en surpoids, âgées ou convalescentes.

2 Et mon cœur aussi !

La natation est un excellent exercice cardio. Elle permet de faire baisser la fréquence cardiaque au repos et la tension artérielle. Autrement dit, au fur et à mesure des entraînements, le cœur s'en trouve renforcé. Un atout santé indéniable au quotidien.

4 Je deviens adepte du « no stress »

La natation fait partie de ces sports recommandés pour lutter efficacement contre le stress grâce à sa capacité à booster la sécrétion de sérotonine dans l'organisme. Neuromodulateur, cette hormone présente une influence positive sur l'humeur et régule l'anxiété. Mieux que les petites pilules, non ?

3 J'opte pour le pack « massage-drainage »

En natation, tout le corps est en action. Résultat : on obtient une meilleure circulation sanguine des bras et des jambes. Et on profite aussi largement (ce qui n'est pas pour nous déplaire) de l'effet drainant de l'eau. Parfait pour lutter contre la cellulite !

5 Je vise un corps à la Laure Manaudou (ou presque)

Contrairement aux idées reçues, la natation ne va pas nous former des épaules de déménageur ! À notre niveau, elle va plutôt nous permettre de sculpter notre corps dans sa globalité en modelant de manière harmonieuse mollets, cuisses, fessiers, dos, épaules et bras. Tout en longueur et en finesse, s'il vous plaît !

6 Je gère mon emploi du temps

Il y a toujours une piscine pas loin de la maison ou du bureau. Aucune raison donc de ne pas trouver un créneau adapté pour aller nager entre 7 heures et 22 heures, pour certains établissements. D'autant que l'abonnement à l'année est beaucoup moins cher que celui d'une salle de sport (compter environ 150 € par an).

7 Je soulage mes problèmes de dos

La natation, c'est top pour les femmes souffrant du dos ! Notamment avec le dos crawlé, qui va permettre de se muscler en déchargeant les articulations du poids du corps. La résistance de l'eau va augmenter l'intensité du travail musculaire. Parfait quand on sait qu'un dos plus musclé sera certainement un dos moins douloureux.

8 Je gagne du temps

Yes ! On a enfin trouvé l'un des sports les plus efficaces pour dépenser un tas de calories en très peu de temps. Ainsi, 30 minutes de natation régulièrement suffisent-elles pour brûler entre 250 et 350 kcal. À un moment où tout le monde cherche à exploiter au mieux son temps, voici la solution pour bouger vite et bien.

9 Je ne rougis pas de mon niveau

En natation, il n'est jamais trop tard pour commencer ! « Par le passé, j'ai même donné des cours à des retraitées qui voulaient apprendre à nager », raconte Michel Chrétien, l'entraîneur de Jérémy Stravius. Tous les sports ne nous offrent pas cette possibilité, alors on saute sur l'occasion. Peu importe la vitesse, le tout est de progresser en technique de nage. Et ça, il n'y a pas d'âge pour y arriver.

10 Je craque pour le deuxième sport le plus pratiqué

Avec 7,5 millions de pratiquantes en France*, la natation est le sport « chouchou » des femmes après la marche loisir. Et si elles sont si nombreuses à être fondue pour la natation, c'est bien qu'il y a une raison ! Alors, pour une fois, on ne se fait pas prier à suivre la tendance.

* Source : Fédération française de natation

L'objectif : envisager la sortie à la piscine comme une véritable séance de sport. Mission : intégrer les techniques des quatre nages qui composent la natation. On suit le maître nageur !

4 NAGES

ZÉRO SECRET !

Pour nous éclairer, Denis Auguin, ancien coach d'Alain Bernard au Centre national d'Antibes dont il est désormais le directeur général, et responsable des jeunes à la Fédération française de natation.

Le B.A.-BA LA BRASSE



L'exercice pour progresser

- **Matériel :** une planche.
- **Objectif :** ne faire travailler que les jambes puisqu'elles sont le principal moteur lors de cette nage. On tient la planche à bout de bras devant soi pour favoriser l'alignement du corps. Et l'on se concentre sur le mouvement de jambes en remontant bien les talons sous les fesses.

La nage à première vue la plus accessible. C'est du moins celle qu'on a apprise, enfant, et qui nous a valu un 14 en gym au CM2 ! Mais si elle est la base de la natation, la brasse n'est pas pour autant aussi simple qu'on ne l'imagine. À un bon niveau, ce serait même la nage la plus technique. Sur le ventre, on alterne des mouvements coordonnés et symétriques des jambes et des bras qui restent constamment sous l'eau. Au niveau des jambes, le mouvement appelé ciseau de brasse ressemble un peu à celui de la grenouille et permet de se propulser vers l'avant. Au niveau des bras, il s'agit d'une séquence en deux temps distincts : une traction vers l'avant avec les paumes collées et les coudes rapprochés puis un retour des

bras à hauteur des épaules avec un mouvement des paumes vers l'extérieur.

SA PARTICULARITÉ

Si elle est bien faite, la brasse est la seule des nages où la propulsion des jambes a plus d'importance que celle des bras.

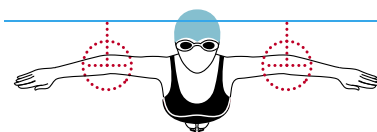
C'EST BON POUR QUOI ?

Contrairement aux trois autres nages, c'est le travail du bas du corps qui est prépondérant. On sollicite donc avant tout les muscles des jambes et des fessiers, puis le buste. On évite en revanche la brasse si l'on a des genoux fragiles qui ne vont pas apprécier la succession de flexions-extensions.

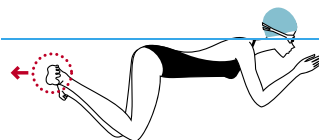
LES ERREURS À NE PLUS COMMETTRE

- **Ne pas être alignée.** La brasse est la nage où l'on se freine le plus, l'idée est donc de minimiser cet effet. Plus on est à plat et alignée, moins on oppose de la résistance à l'eau, moins on se fatigue et plus on avance.
- **Enchaîner trop vite les cycles** Pas assez patiente, on enchaîne les mouvements sans discontinuité. On pense aller vite et au contraire, on s'épuise. Pire, on se freine. L'idée : réaliser son mouvement de bras, puis de jambes et reprendre le cycle de nage seulement après avoir terminé de glisser.
- **Garder la tête hors de l'eau** La « vraie brasse » est une brasse coulée où la tête est plongée dans l'eau pour

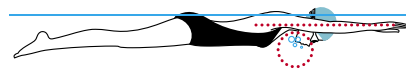
Les bons mouvements



Les bras allongés vers l'avant, la paume de la main est tournée vers l'extérieur pour repousser le plus d'eau possible.



Étendez les jambes et poussez l'eau vers l'arrière à l'aide de la plante des pieds pour favoriser la propulsion du corps vers l'avant.



Entre chaque cycle, laissez-vous glisser, conservez un corps aligné et soufflez dans l'eau avant de remonter la tête pour inspirer.

s'aligner avec le reste du corps. Dans le cas contraire, le haut du corps est relevé et les jambes orientées vers le bas du bassin. Résultat, on s'enfonce dans l'eau, ce qui ralentit et éloigne de la position idéale. Cela évite aussi de créer des tensions musculaires au niveau de la nuque comme c'est souvent le cas quand on garde la tête à l'extérieur. *

LE PLUS DE L'EXPERT

La bonne respiration

Il ne viendrait pas à l'idée de faire un footing sans respirer. C'est la même chose pour la brasse et, plus généralement, pour l'ensemble des nages. En brasse, il faut s'imposer une respiration régulière à chaque cycle : « Mouvement de bras, mouvement de jambe, je souffle dans l'eau, je retire la tête de l'eau et j'inspire, et ainsi de suite. »



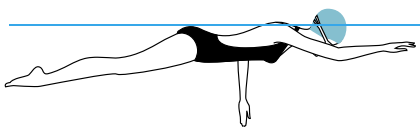


La plus rapide **LE CRAWL**

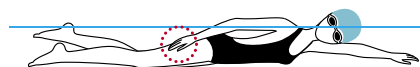
En anglais « to crawl » signifie « ramper ». L'image n'est pas tronquée puisque l'idée est bien d'avancer en poussant l'eau placée devant soi vers l'arrière grâce à une traction de l'avant vers l'arrière des bras. Le crawl est la nage la plus rapide.

Les bons mouvements

La tête est en direction du fond du bassin et se redresse à 90° sur le côté lorsque vous la tournez pour inspirer.



Les battements de jambes partent de la hanche pour plus de puissance.



Continuez de courber le bras le long du corps tout en le redressant jusqu'à ce qu'il ressorte de l'eau.

SA PARTICULARITÉ

Ce n'est pas la main qui entre dans l'eau devant notre tête qui recule mais bien le corps qui avance. Pour comprendre, imaginons que hors de l'eau on tire sur une barre pour avancer. Le principe est le même. Ceux qui nagent très bien ont même la main qui sort plus loin que là où elle est entrée car le mouvement de propulsion a fait avancer leur corps. Pour voir si on y parvient, on prend des repères grâce aux petites bouées des lignes d'eau.

C'EST BON POUR QUOI ?

Paradoxalement, si on nage à peu près correctement, ce sont les muscles du dos qui travaillent davantage que les bras et les épaules. Les jambes et les fessiers sont renforcés aussi grâce aux battements de jambes.

LES ERREURS À NE PLUS COMMETTRE

• **Respirer trop tôt.** La difficulté, c'est de savoir respirer au bon moment. Si on choisit de respirer à droite, il faut respirer quand sa main droite est à la fin du parcours, vers l'arrière. Autrement dit, on appuie dans l'eau, le corps avance et, sur le dernier quart de la position de la main, on souffle dans l'eau et on inspire hors de l'eau.

L'exercice pour progresser

• Matériel :

un tuba frontal.

• Objectif :

Ne plus avoir la contrainte de la synchronisation entre le cycle des bras et le mouvement de la tête pour respirer puisqu'il n'est plus nécessaire de sortir la tête hors de l'eau. Cet exercice permet de se concentrer sur le mouvement des bras. Pour avoir plus de puissance, il est possible de chausser des palmes courtes.

• **Souffler hors de l'eau.** Quand on tourne la tête, c'est uniquement pour inspirer. Quand la main sort de l'eau, la tête doit être de nouveau dans l'eau avant que le bras arrive à la verticale. Si on ne respecte pas cela, on perd du temps, on s'essouffle et cela provoque une nage désorganisée. *

LE PLUS DE L'EXPERT

Le bon rythme

Si l'on a du mal à intégrer tous ces éléments et à coordonner respiration et cycles des bras, on peut nager avec une planche. Les deux mains sur la planche, on alterne un bras après l'autre. Derrière, on ne cesse jamais de battre des jambes. Autre conseil : « Le regard doit être planté dans le fond de la piscine et pas au bout de la ligne. Sinon, je vais relever la nuque et donc planter mon corps dans l'eau. » Quant à la main, « elle est solidaire de l'avant-bras et agit comme une rame. Pour avancer, elle doit être orientée le plus tôt possible vers l'arrière. » Si elle est de côté, on nagera un peu du côté opposé.

L'exercice pour progresser

Comme la position est souvent mauvaise, on s'entraîne tout simplement à avoir le corps le plus aligné et à plat possible en avançant grâce à de petits battements de jambes, les bras placés le long du corps.

nage est parfaite pour toutes les femmes souffrant de problème de dos puisqu'elle aura pour effet de tonifier les muscles dorsaux, et ainsi de le soulager sans jamais forcer. Elle est excellente pour la colonne vertébrale. Et peut même aider à retrouver une meilleure posture si l'on a tendance à être trop voûtée ou cambrée.

LES ERREURS À NE PLUS COMMETTRE

- **Mal se positionner.** Tête rentrée, le menton sur la poitrine, les fessiers pointés vers le fond du bassin... En exagérant, on est presque assise dans l'eau à 45°. La bonne position : les oreilles dans l'eau, le corps le plus près possible de la surface telle une planche. Et ce, dès la pointe des pieds qui vient caresser la surface sans que les genoux sortent de l'eau. Les bras, eux, sont collés aux oreilles.
- **Négliger sa respiration.** La tête hors de l'eau, on oublie de se concentrer sur la respiration alors qu'elle est aussi importante que pour les autres types de nage. On souffle, comme en crawl, à chaque poussée du bras droit (ou gauche) et on inspire sur le retour arrière du bras. *

La plus « healthy » LE DOS CRAWLÉ

Les bons mouvements

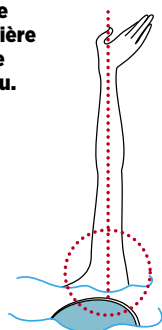


Les pointes de pieds face à la surface, le battement part de la hanche pour plus de puissance.



Terminez le mouvement de bras en poussant vers l'arrière et en donnant de la vitesse à la main à la sortie de l'eau.

Pendant la phase de récupération où l'on relève le bras, formez une ligne droite entre l'épaule et le poignet.



Le dos crawlé est la seule nage sans aucune contre-indication ! Elle est relativement simple si l'on respecte le principe de l'alignement le plus parfait possible prôné en natation. Allongée sur le dos, les mouvements des bras forment, comme pour le crawl, un mouvement circulaire autour des épaules de manière asymétrique entre la partie droite et la partie gauche. Les jambes participent à l'avancée du corps grâce à des battements.

SA PARTICULARITÉ

Contrairement aux trois autres, la nage en dos crawlé s'effectue, comme son nom, l'indique allongée sur le dos ! Une variation intéressante qui peut être déstabilisante au premier abord puisqu'on nage sans pouvoir contrôler sa direction.

C'EST BON POUR QUOI ?

Il s'agit globalement des mêmes muscles sollicités qu'en crawl : le dos principalement mais aussi les épaules et les triceps, puis les jambes et les fessiers grâce aux battements. Cette

LE PLUS DE L'EXPERT

La clé ? Les chevilles

« Le battement des jambes n'est pas anodin en dos crawlé. Pour qu'il soit efficace, imaginez qu'un ballon de foot est posé sur vos pieds et que vous alternez droite-gauche à un rythme régulier, en veillant à ce que les chevilles restent très souples. »



La plus spectaculaire **LE PAPILLON**

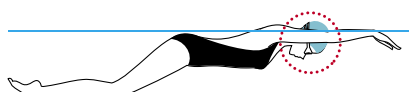
L'exercice pour progresser

• **Matériel** : petites palmes courtes. L'aide des palmes va favoriser la sortie des bras puisqu'on pourra appuyer un peu plus sur les jambes.

• **Objectif** : faire le ver de terre, les bras collés le long du corps. « On rentre la tête dans l'eau, puis suivent les épaules, le buste et les jambes. On relève de nouveau la tête et ainsi de suite. Cet exercice va nous aider à cerner ce mouvement d'ondulation et à prendre encore plus conscience du rôle moteur de la tête. »

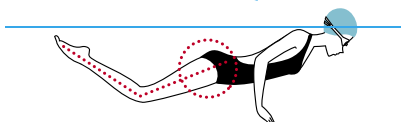
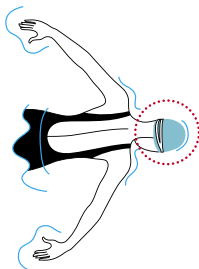
On ne va pas se mentir, la nage papillon impose le respect et paraît inaccessible. Aussi physique qu'esthétique, elle exige force et tonicité. Mais techniquement,

Les bons mouvements



Entre la phase de poussée des mains et avant de ressortir de l'eau, expirez par le nez en conservant une position neutre et alignée.

Gardez la tête dans une position neutre, le regard dirigé vers le fond du bassin pour faciliter l'étirement du corps et la position haute dans l'eau.



L'ondulation du dauphin part des hanches et repousse l'eau jusqu'à l'extension complète de la hanche.

finallement, elle n'est pas si complexe qu'il n'y paraît. Rapide, elle a l'avantage d'être symétrique et implique une traction à deux bras. Autrement dit, une fois qu'on a bien cerné le principe de l'ondulation du corps, ça roule !

SA PARTICULARITÉ

La base de la nage pap', c'est donc bien cette ondulation de tout le corps pas très naturelle au premier abord pour l'être humain. Ce mouvement est amorcé et dirigé par la tête qui va piloter tout le corps. Elle entre dans l'eau à un endroit précis et ouvre la voie aux épaules, au bassin, aux jambes et ainsi de suite.

C'EST BON POUR QUOI ?

Tout le corps est en action mais, là encore, c'est avant tout la partie supérieure qui est très sollicitée, à commencer par le dos, les épaules et les bras. Ce sont eux qui vont assurer la traction puis la poussée pour propulser le corps vers l'avant.

LES ERREURS À NE PLUS COMMETTRE

• **Respirer au mauvais moment.**

Beaucoup sortent la tête de l'eau pour respirer avant d'avoir tiré sur les bras. Erreur, et surtout gros coup de frein ! On attend un tout petit peu plus, on

enclenche le mouvement et on respire juste avant que les mains ne sortent de l'eau. Une fois les bras sortis, la tête replonge et tout le corps suit.

• **Vouloir aller trop vite.** Attention à aller doucement et à prendre le temps de faire son ondulation. Souvent on se précipite et on produit davantage un frémissement qu'une ondulation. Ou comment donner l'impression d'avoir mis les doigts dans une prise électrique ! *

LE PLUS DE L'EXPERT

Se concentrer sur la tête

C'est le moteur de cette nage et il faut vraiment en avoir conscience. Elle reste le moins de temps possible hors de l'eau lors de la respiration. Et, comme pour le crawl, le regard est toujours campé au fond du bassin. Pour bien réaliser l'ondulation, il est essentiel que tout le corps entre dans l'eau à l'endroit même où est entrée la tête.

CONFIDENCES JÉRÉMY STRAVIUS

Âge 25 ANS
Taille 1,90 M
Poids 86 KG
Pointure 45
Signe 

Le champion a accepté de nous parler de son sport. L'occasion de prendre conscience des exigences de sa vie d'athlète. Et une certitude : il n'a certainement pas gagné son physique d'armoire à glace dans un Kinder Surprise !

Mes débuts en natation

J'ai débuté la natation vers 7 ou 8 ans, tout bêtement parce que la piscine était en face de chez moi. J'ai tout de suite accroché. J'ai vite progressé avant de rejoindre le pôle espoir d'Amiens où j'évolue depuis 2007. La natation, c'est ma vie. Depuis (presque) toujours.

Ma fréquence d'entraînement

J'ai onze entraînements de deux heures, deux heures et quart, du lundi au samedi. Une fréquence nécessaire pour progresser et avoir la caisse. Côté distance, je dépasse certains jours les 14 km. Et les jours plus « cool », le minimum syndical est fixé à 11 km.

Mon alimentation

Pas si différente de la vôtre ! Avec le nombre de calories dépensées en une journée d'entraînement, on n'a pas besoin de se priver, même si je suis toujours raisonnable. Et, je suis d'accord, la piscine, ça creuse !

Mon emploi du temps

La première séance débute à 7 heures du mat'. La deuxième a lieu dans l'après-midi. Entre les deux, muscu, préparation physique générale, étirements, massages, sieste et cours d'anglais.

Mon conseil

Faites-vous plaisir ! La natation est un sport formidable, complet, esthétique, facile à pratiquer et, surtout, recherchez plus le beau geste que la vitesse.

Mon épilation

On se rase avant les grandes compétitions. Je ne pense pas que des études scientifiques le prouvent mais on a de meilleures sensations, une peau plus lisse, moins de résistance à l'eau... Dans la tête, c'est important.

Mon palmarès

- **2 médailles aux JO de Londres (2012)** : une médaille d'or avec le relais 4 x 100 m nage libre, une d'argent avec le relais 4 x 200 m nage libre.
- **4 médailles aux Mondiaux de Barcelone (2013)** : champion du monde avec les relais 4 x 100 m 4 nages et 4 x 100 m nage libre, vice-champion du monde sur 50 m dos, médaillé de bronze sur 100 m dos
- **4 titres de champion de France 2013** : 50 et 100 m dos, 100 m papillon, 200 m 4 nages.

MA SÉANCE de natation

Tout savoir des quatre nages, c'est bien mais maintenant qu'on se retrouve en maillot dans le bassin, on ne sait pas trop par où commencer... Distance, temps de nage et de récup, contenu de notre séance, l'ancien coach d'Alain Bernard, Denis Auguin, nous éclaire. Ou comment devenir une véritable sirène.

Quelle distance parcourir pendant ma séance ?

Si on a déjà un bon niveau de natation, on peut effectivement se fixer des objectifs de distance et vouloir parcourir 1 km, voire 1,5 km. Mais pour une débutante, 500 mètres, ça peut être le baignoire ! Pour ne pas se fixer de limites et pire, se décourager, mieux vaut, au départ, avoir un objectif temps : « Je nage une heure », par exemple. C'est déjà une bonne séance si on ne passe pas 35 minutes à discuter au bord du bassin !

Les battements avec une planche, c'est bien aussi non ?

« Enchaîner des longueurs avec une planche tenue à bout de bras... C'est bien un truc que les femmes adorent ! sourit Denis Auguin.

Cela présente un bon intérêt cardio-vasculaire et musculaire (fessiers et jambes). Mais en termes de natation pure, la nuque est souvent très relevée par-dessus la planche, le bas du corps orienté vers le fond du bassin. » En gros, c'est donc plus de l'aquagym que de la natation. Autrement dit, un peu de battements « why not ? », mais sans trop en abuser !

Comment composer ma séance ?

1. Je m'échauffe

On commence par s'échauffer tranquillement en nageant cinq ou six longueurs dans la nage où l'on se sent le plus à l'aise.

2. J'alterne les nages

Pendant une vingtaine de minutes,

on enchaîne plusieurs séquences en alternant les différentes nages que l'on maîtrise. Exemple de cycle : une longueur de brasse, une de crawl et une en dos, puis une petite pause de 20 secondes avant d'entamer un nouveau cycle.

3. Je suis mon programme

On poursuit par des exercices appelés « éducatifs », comme présentés dans le dossier, sur 5 longueurs de 25 mètres avec 20 secondes de pause. Puis on enchaîne avec la nage complète correspondante. Objectif : transférer immédiatement les éléments qui viennent d'être travaillés sur la nage. Durée : de 15 à 30 minutes.

4. Je m'étire

À la fin de la séance, on prend 5 à 10 minutes pour s'étirer. Ce n'est pas parce que la natation n'est pas

Intéressants pour le cœur et les muscles, les battements de jambe avec une planche ne sont pas le top. À pratiquer avec modération.



C'EST DÉCIDÉ, JE PRENDS DES COURS !



Comme souvent, une pratique encadrée présente de sacrés atouts. « On se fait plaisir et on y ajoute un côté convivial, indique Michel Chrétien, entraîneur au club d'Amiens. C'est plus varié et plus ludique, donc moins monotone. Même si l'on ne vise pas la compétition, on est encouragé par sa progression et elle sera bien plus flagrante entourée et conseillée par des coachs. »

Combien ça coûte ?

- ✦ Entre 15 et 25 € pour un cours de natation, particulier ou en petit groupe, auxquels s'ajoute le prix d'entrée à la piscine. Environ 70 € pour 10 séances collectives.
- ✦ Entre 100 et 250 € par an pour une inscription dans un club de natation.
- ✦ Entre 2 et 6 € en moyenne le prix d'une entrée à la piscine.
- ✦ Entre 100 et 200 € en moyenne le prix d'un abonnement annuel à la piscine.

JE VAIS OÙ ?

Trouver une piscine en France parmi les 3 000 bassins répertoriés :

- www.guide-piscine.fr

Trouver un club :

- www.ffnatation.fr

MON TUTORIEL

Décortiquer les techniques de nage en vidéo :

- www.natationpourtous.com

traumatisante que les muscles et les articulations n'ont pas été très sollicités !

Comment bien gérer mes temps de repos ?

« Erreurs très fréquentes chez beaucoup de nageurs : des séquences et/ou des pauses trop longues, explique Denis Auguin. Avec des séquences trop longues, on termine en nageant n'importe comment parce qu'on est fatigué. » Autre erreur, s'octroyer de

longues pauses entre chaque séquence. « Cela rompt le travail cardio-vasculaire, stoppe le travail de dépense de calories et, quand on recommence, on repart de zéro. » Conseil : des temps de repos réguliers, fréquents mais courts. Exemple : 20 secondes tous les 100 mètres. « Pendant l'effort, les pulsations doivent se situer aux alentours de 130 à 150 pulsations/minute. Le but : repartir avant que le cœur ne soit redescendu à des valeurs normales. »

À quelle fréquence m'entraîner ?

Pour commencer, on se fixe un objectif raisonnable. Denis Auguin conseille deux séances hebdomadaires d'une heure, c'est l'idéal pour progresser, se faire plaisir et constater rapidement les effets bénéfiques de la natation sur le corps et le cœur. Une séance d'une heure est déjà très intéressante. On se garde la séance « 1 km » pour plus tard ! *

**Tour d'horizon de
tous ces accessoires
indispensables ou
utiles qui vont faire
de nous des nageuses
équipées et motivées.**

DANS MON SAC

je pense à mettre...



UN MAILLOT

Je privilégie le maillot une pièce pour être à l'aise dans mes mouvements. Info importante, plus le dos est couvrant, plus le maintien de la poitrine l'est aussi. Des matières comme le polyamide et l'élasthanne assurent un bon maintien (le maillot doit coller à la peau) et un bon confort. Si je nage souvent, je choisis les nouvelles matières qui résistent au chlore et aux UV (Endurance + chez Speedo, MaxLife chez Arena...) pour ne pas avoir à changer de maillot tous les trimestres.

Une brassière intégrée apportera un confort et un soutien supplémentaires aux fortes poitrines. ► **Maillot Fit Pinnacle Kickback, 60 €, Speedo. Empiècements de compression pour un meilleur maintien de la ceinture abdominale et une meilleure position du corps, brassière intégrée.**

UN BONNET

Il est obligatoire dans certaines piscines par mesure d'hygiène. Et même s'il ne l'est pas, il protège mes cheveux du chlore et m'évite de les avoir dans la figure. En polyester pour un bonnet pas cher et qui sèche vite, en tissu pour le confort et les cheveux longs, en latex pour la résistance ou en silicone, la matière reine pour son élasticité, sa souplesse, sa douceur et son confort. Seul défaut, sa fragilité. ► **Bonnet Poolish Headphone, 10 €, Arena. Pour allier protection et style !**



UNE APPLI



Même si j'ai un petit niveau, je serai beaucoup plus motivée en me lançant des défis, surtout si je prends conscience au fur et à mesure de mes progrès. ► **Application iPhone Speedo Fit, gratuit. Pour trouver une piscine, choisir des défis virtuels, enregistrer ses séances de natation et suivre son évolution.**



UN PULL-BOY

Pour maintenir mes jambes juste au-dessous du niveau de l'eau, le pull-boy est parfait. Il permet d'adopter une meilleure position des jambes et de se concentrer sur le travail des bras tout en optimisant le gainage. ► **Pull Boy Ergo, 29,99 €, Aquaspère. Pour un support optimal de l'exercice, il est doté d'une sangle de maintien « antiglisse ».**

UNE SERVIETTE

Je la choisis compacte pour ne pas prendre trop de place mais surtout absorbante et de préférence en microfibre pour sécher rapidement.

► **Serviette BB micro, 8,95 €, Nabaiji. En microfibre à poils longs, douce et compacte.**



UN LECTEUR MP3

Comme pour la course à pied, je me sens boostée par une play-list entraînante qui m'accompagne et rythme ma séance.

► **MP3 Delight, 39,95 €, Nabaiji. Étanche, 15 heures d'autonomie et 2 Go de capacité.**



DES PALMES

Je les choisis courtes pour muscler mon entraînement et maintenir une fréquence de battements élevée. En silicone, elles réduisent le risque d'ampoules par rapport au caoutchouc. Les palmes en EVA sont très légères et flottent.

► **Palmes Powerfin, 30 €, Arena. Courtes et en silicone pour travailler en puissance et en résistance. Existente en noir, vert ou rose.**



UN PINCE-NEZ

Un accessoire utile si je ne supporte pas d'avoir de l'eau dans le nez. Il peut aider lors de l'apprentissage puisqu'on se concentre uniquement sur la respiration par la bouche.

► **Nose clip combo, 9,99 €, Aquaspère. Anatomique et flexible pour un ajustement optimal. En silicone pour le confort.**



... ET DES LUNETTES!

C'est l'accessoire indispensable en natation. Utilisation prévue, forme du visage, design, confort, les critères sont nombreux. Coté budget, comme tous les équipements techniques, la fourchette de prix est étendue. Compter entre 7 euros pour l'entrée de gamme et 50 pour une paire de compétition.

5 CONSEILS POUR Y VOIR CLAIR

1. La couleur des verres

Pour une pratique indoor, on opte pour des verres clairs (transparents ou bleus). Outdoor, cap sur des verres fumés, avec traitement miroir anti-UV et même polarisés contre l'éblouissement. On peut même s'offrir le luxe d'une séance de luminothérapie via des verres en couleur.

2. La souplesse des verres

Les verres durs assurent une vision parfaite sous l'eau et tiennent bien en place. Les verres souples

sont plus confortables mais risquent de provoquer un peu de distorsion sous l'eau.

3. Le pont de nez

Ce sont les crans au niveau de l'arête du nez qui permettent d'adapter la lunette à la forme du visage et à l'espacement des yeux. Si on n'a pas une morphologie « standard », on se tourne vers le pont de nez auto-ajustable ou, encore mieux, vers le pont de nez interchangeable comme les nageurs de haut niveau. Le concept : 6 tailles de pont de nez pour trouver celui qui s'adapte au visage.

4. Le strap

C'est la lanière qui fait le tour de la tête et permet de serrer plus ou moins les lunettes. Simple ou double, réglable sur le côté ou à l'arrière, chaque lunette et chaque marque à ses propres spécificités. L'idée est toujours de pouvoir adapter au mieux les lunettes à sa tête.

Le top : un réglage automatique du strap pour régler ses lunettes directement sur le visage.

5. Le type de joint

En mousse simple, il est confortable mais pas toujours très étanche avec le temps. Le silicone est plus technique mais nécessite d'être bien adapté au visage pour ne pas marquer. Les nageurs de haut niveau optent pour des lunettes suédoises, sans jupe, petites et au profil hydrodynamique qui se posent à l'intérieur des orbites des yeux. Le bon conseil du pro : « La règle générale dit que l'on doit sentir un effet ventouse. C'est vrai, mais il y a aussi des exceptions : avec une jupe en mousse néoprène, par exemple, ou sur des verres sans jupe, l'effet ventouse est moindre mais l'étanchéité garantie. »

DES LUNETTES OU UN MASQUE ?

C'est un choix très personnel. Le masque est bien entendu plus gros et impose une masse plus importante sur le visage. Il est donc un peu moins esthétique mais certaines se sentiront plus à l'aise et apprécieront un champ de vision bien plus large.

NOTRE SÉLECTION



Réglage express

Loquets latéraux pour régler facilement la lanière une fois les lunettes enfilées. *Kayenne Lady, 19,99 €, Aquasphère.*

Pour plus de lumière et de couleurs

Verres de différentes couleurs : vert pour l'antifatigue, rose pour améliorer les contrastes et les couleurs, jaune en cas de lumière intense. *X-Flex, 16 €, Arena.*



Hyper adaptables

Conçues spécialement pour la morphologie féminine, avec ponts de nez interchangeables pour un ajustement individuel. *Aquapure, 24 €, Speedo.*



Vision parfaite sans buée

Lentilles dures en polycarbonate plastique de haute performance pour une résistance hors pair, une visibilité parfaite et une réduction de l'éblouissement de l'eau. *AquaPulse Max, 25 €, Speedo.*



Étanchéité sur mesure

Modèle avec un joint en silicone liquide « plus souple et donc confortable, plus résistant à l'usure et au vieillissement et hypoallergénique. » *Viper, 30 €, Arena.*



Le choix des champions

L'avantage des suédoises sans les inconvénients grâce à un filin de silicone souple qui protège le contour de l'œil. *Socket Rocket Metal, 16 €, Tyr.*