



Transférez vos compétences de natation aux compétitions en eau libre

Entraînement

Kevin Clark est un entraîneur de renommée nationale qui occupe le poste d'entraîneur en chef chez Edmonton Triathlon Academy. Il a accepté de rédiger une chronique mensuelle avec ses conseils d'entraînement pour les triathlons et triathlonsiennes :

Je vais commencer par faire le point sur les principes majeurs que je déploie dans mon propre processus d'entraînement, et je vais également aborder le concept de compétences dynamiques versus compétences fixes dans le contexte de la natation en triathlon.

Principes de l'entraînement (spécificité / transfert / surcharge / individualité / progression / réversibilité)

Toute personne qui a de l'expérience pratique dans le sport est consciente, même si c'est seulement au niveau intuitif, qu'un exercice en soi ne va pas améliorer le mouvement athlétique; il faut que l'exercice et le mouvement soient similaires. Le degré de similarité entre les deux s'appelle la «spécificité». Si la spécificité est garantie, l'exercice et le mouvement athlétique s'influencent mutuellement – et ce phénomène s'appelle le «transfert». Chacun sait aussi que, pour que le transfert du mouvement athlétique se réalise, il faut soumettre le corps à un stimulus d'entraînement qu'il n'est pas encore en mesure d'affronter – ça s'appelle «surcharge». Le processus d'adaptation est très individualisé, variant d'un athlète à l'autre, et ça s'appelle «individualité». Pour poursuivre le processus d'adaptation il faut charger progressivement le système. L'effet est seulement temporaire : si l'athlète arrête son entraînement pendant une longue période de temps, les effets de l'entraînement disparaissent – et ça s'appelle «réversibilité». Finalement, le degré d'adaptation dans le cadre de l'entraînement (incluant la musculation) se voit réduit au fur et à mesure que l'historique d'entraînement se prolonge et le niveau d'entraînement s'intensifie – ça s'appelle la «loi des rendements décroissants». Autrement dit, le meilleur vous devenez comme athlète, le moindre le pourcentage de gains vous allez réaliser!

Compétences dynamiques versus compétences fixes

Le sport fait une distinction essentielle entre les compétences dynamiques et les compétences fixes. Une compétence fixe est un profil de mouvement dont les composantes sont prescrites – l’environnement dans lequel les mouvements se réalisent ne change pas. Pour ce qui est des compétences dynamiques, l’environnement n’est pas interchangeable, et en conséquence les mouvements doivent être adaptés (improvisés) en fonction des exigences particulières de l’environnement et du moment. J’insiste sur ce point pour empêcher les athlètes de tomber dans le piège des exercices qui ne vont pas transférer à certains aspects de notre sport; c’est pour cette même raison que les athlètes et entraîneurs devraient rester ouverts à la notion de remettre en question la conception des programmes. Les exercices de natation travaillant les compétences fixes, faits à une cadence plus lente que le rythme de course, et pratiqués dans une couloir de nage ne sont pas spécifiques à l’expérience de nager dans le Parc Hawrelak. En plus, la monotonie écrase l’adaptation et l’intérêt. Savez-vous respirer des deux côtés à votre rythme de course? Savez-vous adapter le mouvement de vos bras s’il n’y a guère d’espace autour de vous? Voici deux compétences dynamiques à maîtriser pour la natation en eau libre. Pour mieux transférer les exercices aux performances en compétition, essayez de vous soumettre au chronomètre, ou transformez l’exercice en compétition juste pour faire l’expérience.



Edmonton Triathlon Academy a un exercice appelé le «**Défi Gomez**», baptisé en hommage du quintuple champion du monde, Javier Gomez, d’Espagne. Je l’ai observé nager 8x100 sur un cycle 1,30 dans une piscine 50m de long :

25m en poussant du bras gauche avec le bras droit à ses côtés /25m en poussant du bras droit avec le bras gauche à ses côtés /50m de nage libre.

Il l’a exécuté confortablement! Nous faisons aussi l’essai contre la montre Gomez sur 100m avec un record de club ETA de 1,09. Essayez-vous pour vous mesurer contre le champion du monde. Pour la plupart des gens, il faut un effort maximal pour achever le cycle 1,30, pour ne rien dire de 1,09.

Identifiez quelles sections de la natation au Parc Hawrelak indiquent les compétences dynamiques et lesquelles favorisent les compétences fixes. Décidez ensuite combien de temps il faut investir respectivement aux compétences dynamiques/fixes, tout en tenant compte de vos propres points forts et faibles. Les sauveteurs au Kinsmen Centre et Peter Hemmingway sont très obligeants si vous les traitez avec le respect qu'ils méritent.

Bon courage! KC

Kevin Clark est entraîneur en chef à Edmonton Triathlon Academy, établie en 2007 en vue d'encourager le développement des jeunes athlètes doués dans la région edmontonienne. Kevin a représenté la Grande-Bretagne et l'Écosse en compétition internationale d'élite pendant plus de sept ans. Il détient un diplôme B.Sc. en sciences du sport et un diplôme national de deuxième cycle en entraînement et développement sportifs. Les athlètes d'Edmonton Triathlon Academy proviennent de différents milieux et maintenant, avec la flexibilité du programme à temps partiel, les jeunes athlètes sont en mesure de s'essayer au triathlon tout en continuant à assister aux programmes scolaires et parascolaires, selon un horaire qui cadre avec la phase de développement de l'athlète. Kevin est toujours à la recherche de nouveaux jeunes athlètes en herbe pour se joindre au programme. Contactez-le au kccoaching@gmail.com pour en savoir plus. [Edmonton Triathlon Academy](#)

