**NATATION CODE TRAINING**

Ce doc à vocation éducative est de faciliter et d’optimiser le comportement social des triathlètes ou nageurs « loisirs » lors des entrainements de natation. Le but étant de permettre à chacun de ne pas gêner ou être gêné lors de sa séance et éviter les collisions.
En effet sans passif de nageur de formation en club, les conduites à tenir à l’entrainement ne sont pas forcément connues et encore moins acquises.

**La mise à l’eau et les départs :**

**On s’assure qu’un nageur ne pousse pas sur le mur** lors de son départ plongé ou dans l’eau (ou qu’il est en train de virer).
Donc on démarre ou on repart après s’être assuré de le faire sans gêner les nageurs en
circulation et notamment :
 **jamais devant un nageur en train de virer** et **devant un nageur plus rapide** qui va être obliger de ralentir ou effectuer un dépassement inutile.
On démarre les séries **avec les plus rapides devant et les plus lents derrière** (ça évite des dépassements inutiles).
Si l’on est **en retard** sur la séance et que l’on est nombreux dans la ligne on s’adapte en ne gênant pas les nageurs qui suivent le programme en effectuant par exemple une nage ou un travail qui va les ralentir ou vous obliger à les doubler en force. Le mieux étant de **reprendre à l’exercice où sont arrivés les nageurs de tête.**
Sauf s’il y a trop de niveau d’écart on s’adapte au rythme du nageur de tête (qui de son côté pourra de temps en temps si l’entrainement le permet rallonger quelques distances pour finir les sous parties en même temps que la majorité de son groupe).
Mais si ce n’est pas le cas il est souhaitable de raccourcir sa distance pour reprendre la série avec le groupe et surtout **pas en décalage**.
Le nageur de tête ou celui qui décide de prendre la série en leadeur doit être libérer dans son demi couloir droit pour qu’il puisse se lancer (les autres attendent côte à côte sur sa gauche et ainsi de suite en remontant dans leur ligne leur départ).
Dans cette logique pensez à **disposer votre** **matériel sur le bord de droite à gauche en fonction de votre placement de niveau dans la ligne** pour éviter de venir se monter dessus pour le récupérer.

**La circulation :**

 Elle se fait **à droite** (comme sur la route des pays non anglophone ! ☺)
On nage, **le plus près possible de la ligne**. Si on a la certitude de n’être que deux dans la ligne, on pourra décider ensemble de conserver chacun un côté (mais cela se présente dans de rares conditions idéales).
Le reste du temps, c'est-à-dire à 99% des entrainements de groupe :
si **un nageur arrive** **plus vite** **par la gauche** (donc en doublant), il a **priorité sur le plus lent** pour effectuer son demi-tour (ne pas hésiter lors d’un dépassement tendu à prévenir le nageur de devant de sa présence en lui touchant légèrement les pieds 1 à 2 fois) puis au moment du dépassement sur l’extérieur de la cheville ou de la jambe.

Pour autant le nageur le plus lent suit sa route et ne doit pas s’arrêter ou « se tasser » pour laisser passer les plus rapides, car s’il nage bien à droite et oblique franchement avant son virage s’il n’est pas doublé (comme expliqué ci après pour les virages) il ne sera pas responsable d’une éventuelle collision (le fait d'aller plus vite ne donne pas le droit de tout faire).

Le nageur qui aborde son demi-tour jette un œil sur sa gauche pour voir s'il un nageur plus rapide n'arrive pas.
**Le nageur plus lent** **ne cherche pas à accélérer lorsqu’un nageur plus rapide le double** (s’il nage bien près de la ligne il n’a pas à se décaler. Sinon il se décale sur la droite et en lui laissant un espace suffisant (en théorie si chacun nage bien de son côté et n’effectue pas son retour aérien des bras tendus sans tourner ses épaules façon « grands coups de hachoir » on peut nager à 4 de front en crawl ! Ce qui permet de rendre réalisable la situation où 2 nageurs doublant leurs partenaires en sens opposé peuvent se croiser).

En complémentarité de cette sous partie sur **les dépassements** ne pas oublier que si l’on n’ est **pas en mesure de dépasser rapidement** et de prendre appui au mur avant (au plus tard en même temps que) le nageur dépassé, il faut **attendre la longueur suivante.**
Et si l’on a déjà commencé à dépasser dans cette zone, après avoir « averti » (comme expliqué précédemment en touchant l’extérieur du pied ou de la jambe), obliquer franchement à gauche et virer légèrement à gauche du milieu.
Le nageur averti et dépassé serre à droite, n’accélère pas, et en virage, prend appui légèrement à droite du milieu.
**Si l’on est dépassé au virage par une file de plusieurs nageurs, on s’arrête à droite .**

**Les virages :**
Lorsqu’on arrive dans la **zone de virage** (ligne en travers au fond) avec l'intention de continuer, on oblique franchement **vers le milieu du mur**. Les autres nageurs sont ainsi « avertis » de votre intention de continuer. On prend appui au mur en son milieu pour virer (voir légèrement sur la gauche pour être naturellement en ligne pour repartir si l’on est sure que personne ne nous double). Et l’on peut même franchement pivoter à gauche du mur pour des raisons pratiques si l’on est en tête et qu’aucun nageur ne peut donc vous heurter en poussant devant vous en effectuant sa coulée (ex : nage en paquet).

Sens de nage

à droite

avant virage

**Les arrêts :**Lorsqu’on arrive à une extrémité avec l’intention de s’arrêter, on garde sa droite dans la zone de
virage**, en se serrant au maximum sur sa droite** (voir coller à la ligne).
Les autres nageurs sont ainsi « avertis » de votre arrêt imminent.

**Les stationnements :**
Le stationnement **aux extrémités** se fait toujours **sur la droite**. Surtout ne **jamais** se poser pour la « discute » **au milieu de la ligne ou pire à gauche**.
Le milieu et la gauche devant toujours rester libre pour les virages.
Il est très désagréable pour le nageur qui va virer de devoir ralentir et chercher un endroit disponible pour virer (et surtout de virer sur sa droite l’obligeant pour repartir à éviter les nageurs qui arrivent naturellement au bout de leur longueur face à lui.

**A part :**
**Eviter de nager dans les pieds** sauf exercice spécifique où l’aspiration est recherchée car on progresse moins du fait que l’on n’a pas la même résistance à l’avancement et que les appuis sont différents. De plus cela est fatiguant mentalement pour le nageur de pointe d’avoir quelqu’un constamment dans son aspiration.

Bien savoir **tourner ses épaules** afin de ne pas heurter ses camarades (mais sans vous tordre).
 Car en plus de « sauvegarder » vos muscles et votre articulation le plus longtemps possible cela conditionne votre retour aérien puis l’entrée de votre main dans l’eau puis votre appui (toute votre nage en sorte !) ☺
**Vos appuis s’orientent vers l’arrière et sous votre corps, pas sur les côtés !**
C’est très important en nage sur le dos pour ne pas avancer façon « barque » et risquer de « labourer » le visage ou le ventre avec votre main de celui qui vous double.

 **Ne pas changer de nage en cours d’exercice** sauf si vous êtes sure que personne n’est derrière vous car si du crawl vous passez en brasse et que quelqu’un vous double au même moment, aie !!!

Voilà je pense avoir fait le tour, bon entrainement et pour la technique RV sur le bassin !

Olivier 