



DOSSIER

EAU LIBRE – COMMENT ABORDER L'ENTRAINEMENT

SOMMAIRE

I- L'ENTRAINEMENT	3
I-1. Les techniques de nage	3
I-2. Les techniques de navigation	4
I-2.1 Maintenir le cap	4
I-2.2 Le départ, l'arrivée et les changements de direction	5
I-2.3 Nager en peloton	6
I-3. Les techniques de ravitaillement	6
I-4. L'acclimatation aux conditions naturelles	7
I-4.1 Température de l'eau	7
I-4.2 Conditions extérieures	7
II- LA SECURITE ET LA SANTE DE L'ATHLETE	8
II-1. La sécurité	8
II-2. La santé	8
III- LA PREPARATION D'UNE EPREUVE	10
III-1. L'entraînement préalable	10
III-2. Sur site avant course	10
III-3. Pendant la course	11
III-3. Après la course	12
IV- LES QUALITES DE L'ENTRAÎNEUR D'EAU LIBRE	13

PREAMBULE



Ce document est élaboré en grande partie à partir du Manuel Eau Libre édité par la FINA. Il se veut didactique pour les entraîneurs qui souhaitent se lancer dans l'aventure de la Natation en Eau Libre. Ce n'est en aucun cas un manuel d'entraînement.

La Natation en Eau Libre comme son nom l'indique se pratique dans des espaces ouverts, en milieu naturel, ou semi-naturel, et présente des spécificités que l'on ne retrouve pas en bassin. L'objectif de ce document est d'aider les entraîneurs à comprendre ces spécificités et de donner des outils pour y répondre.

I- L'ENTRAÎNEMENT



Les entraîneurs formés aux programmes d'entraînement aux compétitions en bassins devront appliquer des techniques complémentaires pour préparer des nageurs à la Natation en Eau Libre. L'entraîneur doit également avoir conscience de considérations spécifiques sur la santé et la sécurité lors des compétitions de Natation en Eau Libre.

Les nageurs préparant une épreuve de Natation en Eau Libre combinent, habituellement, du travail en bassin, alterné avec des sessions d'entraînement en milieu naturel. L'entraînement aux compétitions en bassin comprend différentes phases dont certaines ne sont pas spécialement nécessaires à la pratique de la Natation en Eau Libre (e.g. l'alternance de périodes de nage et de période de repos). Par contre, il est important pour le nageur d'Eau Libre d'avoir des phases d'entraînement en bassin dans le but spécifique de mesurer sa vitesse sur des distances précises. L'entraînement en milieu naturel, lui, a pour objectif spécifique de préparer la course en conditions réelles.

Outre les techniques de nages spécifiques, les techniques de bases acquises durant ces phases d'entraînement en milieu naturel doivent être :

- La technique de navigation (tenir un cap, gérer ses trajectoires,...),
- Le technique de ravitaillement permettant, tout en nageant, de se nourrir et de s'hydrater,
- L'acclimatation aux conditions naturelles (eaux agitées, températures fraîches ou chaudes,...)

I-1. LES TECHNIQUES DE NAGE

La répartition entre travail en bassin et travail en milieu naturel peut varier d'un nageur à l'autre. Les périodes de disponibilités et les conditions d'entraînement dicteront la répartition.

L'entraînement en bassin se concentrera généralement soit sur du travail aérobique (capacité aérobique), soit sur de l'entraînement en vitesse critique. Des séances d'entraînement en travail anaérobique lactique ne sont généralement pas nécessaires, cependant, quelques entraînements à vitesse maximum sont conseillés. La vitesse, sur de courtes distances, est souvent utile en Eau Libre pour que le nageur puisse faire un écart ou doubler un autre nageur. Naturellement, le volume d'entraînement doit être important pour préparer un nageur aux compétitions Longue Distance. Aussi, les techniques de récupération utilisées par les nageurs de bassins est encore plus importante pour les nageurs d'Eau Libre. Les entraîneurs doivent coordonner avec soin les longues séries d'entraînement en endurance (et les séries de vitesse critique) avec de longues séries d'entraînement en capacité aérobique, pour permettre une récupération suffisante d'une séance à l'autre.

Les techniques de nage libre sont fondamentalement les mêmes pour les spécialistes de Natation en Eau Libre, cependant, à cause des conditions qui peuvent être difficiles, le nageur peut avoir besoin d'adapter sa technique de nage en conséquence. En condition de plan d'eau agité, le nageur peut avoir besoin de tourner la tête et respirer sous l'aisselle pour protéger sa bouche, et ramener son bras plus haut sur l'eau. Un mouvement de crawl à deux temps est communément pratiqué par les nageurs d'Eau Libre pour conserver de l'énergie motrice. Ils ont généralement une fréquence de bras supérieure à celle des nageurs de bassin en raison d'une amplitude légèrement plus faible (i.e. distance parcourue par cycle).

Les séances d'entraînement de Natation en Eau Libre emploient habituellement **le temps total de nage** et la **fréquence de bras** comme critères déterminants. Comme il est difficile de mesurer la vitesse de nage, la fréquence est utilisée pour déterminer le niveau d'intensité. L'entraîneur doit planifier les séances d'entraînement en utilisant le rythme qui doit être appliqué en condition de course. Plutôt que de prévoir des distances de nage (comme cela est fait en entraînement en bassin), l'entraîneur doit planifier des rythmes de nage. Par exemple, 30 minutes à 33 cycles par minute, suivies de 15 minutes à 38 cycles par minute, etc. Les séances d'entraînement sont alors construites à partir de la fréquence et du temps de nage. Si c'est un groupe de nageurs qui est entraîné, le nageur de tête doit permuter régulièrement.

I-2. LES TECHNIQUES DE NAVIGATION

La navigation, avec la stratégie de course, est une des caractéristiques principales de la Natation en Eau Libre. L'évolution en milieu naturel impose l'apprentissage de ces techniques particulières sur le maintien d'un cap, les stratégies de départ ou les passages de bouées.

I-2.1 Maintenir le cap

Maintenir un cap : naviguer vers un point précis en suivant une trajectoire déterminée.

Le nageur doit être capable de maintenir son cap en levant régulièrement la tête (environ 2 à 4 fois par minute) et regarder les embarcations d'escorte et les points de repère. S'il utilise des repères sur le rivage, le nageur peut avoir besoin de lever la tête régulièrement vers l'avant afin d'avoir ses repères en vue. Le nageur doit aussi être capable de respirer indifféremment à droite ou à gauche ce qui est impératif en présence de vagues mais aussi pour surveiller ses adversaires.

Chaque fois qu'il le peut, le nageur doit se positionner entre les embarcations d'escorte et le rivage. Attention, le règlement interdit aux nageurs de se positionner derrière une embarcation dans la mesure où cela peut être considéré comme une tentative d'aspiration (drafting).



Dans le cas de compétitions avec embarcations individuelles d'escorte attribuées à un nageur, l'entraîneur, ou l'accompagnateur, du nageur qui est à bord doit être en mesure de faire signe et/ou de communiquer avec son nageur si besoin (Attention, en course, l'usage du sifflet, par des personnes autres que les Juges, est strictement interdit lors des compétitions).

Rappel succinct du règlement :

OWS 6.2 Les Juges de Course doivent ordonner à tout nageur qui, selon eux, tire un quelconque avantage d'allure ou de sillage du bateau d'escorte, de se tenir à l'écart.

OWS 6.12 (extraits) L'entraînement et les instructions par le représentant autorisé du nageur sur une plateforme de ravitaillement ou dans le bateau d'escorte de sécurité sont autorisés mais aucun sifflet ne sera permis.

Pour suivre une direction donnée, il faut prendre en compte les différentes conditions de vent et de surface d'eau. Par exemple, par fort vent de travers, le nageur peut avoir besoin de suivre une trajectoire qui présente un angle plus ou moins important par rapport au cap à tenir, afin de compenser sa dérive.

Le nageur doit travailler sa capacité d'appréhension du milieu naturel et d'analyse de l'environnement :

- Il n'est pas impératif de suivre le bateau principal lorsque des repères à terre sont disponibles. **Se rappeler que la mer est grande.** Un bateau de tête suivi par tous les nageurs peut avoir un parcours qui ne soit pas optimisé (trajectoire en zig-zag). Penser à prendre ses propres points de repère à terre afin de garder une trajectoire rectiligne. Repérer une tour, un bâtiment, une colline et prendre cet amer comme objectif. Il est nécessaire de faire des corrections à cause de la marée et de relever la direction et la force du courant. Régulièrement, une correction de trajectoire doit être apportée.

- Pour les courses au large, afin de vérifier sa trajectoire, le nageur doit chercher des bateaux à l'ancre, ou des bouées entre lui et le rivage de part et d'autre de sa trajectoire, jamais de repères devant. En prenant des repères sur des objets fixes, le nageur est capable de mesurer la distance parcourue.
- Si la progression semble relativement lente (ou rapide), il est possible d'en déduire la part de ralentissement (ou de vitesse) dûe à la marée ou au courant de la rivière. Pour les courses en rivière, ne pas oublier que le courant est toujours plus rapide au milieu de la rivière. Il est préférable de se décaler vers la rive s'il est faible. S'il est rapide, trouver la meilleure trajectoire au milieu du cours d'eau pour rallier le point suivant, bien passer tous les points de passage prévus pour rester dans le courant et les suivre au plus près, de façon à avoir le plus de chances d'être pris par le courant.
- Dans les courses au large, les bateaux ancrés, en conditions calmes, montreront le sens du courant. L'étrave indiquera le sens du courant. En condition de vent, un bateau à l'ancre indiquera de la même manière le sens du vent. En condition de vent et de marée, vous pouvez déduire le sens du courant de marée avec un écart estimé provoqué par le vent.
- Si le vent arrive de face, le nageur doit adopter un autre style de nage : respirer plus en arrière et plus haut, passer les mains plus haut par dessus les vagues, donner deux puissants battements pour rester en haut et passer la vague, augmenter la rotation du corps. La plupart des nageurs doivent s'être entraînés dans des conditions similaires et comprendre les différents styles de nage nécessaires à ces conditions.

I-2.2 Le départ, l'arrivée et les changements de direction

Le départ, l'arrivée et les changements de directions sont des moments importants de la course en Eau Libre. Ils nécessitent un entraînement spécifique.

Le départ se fait soit à partir d'une plateforme fixe en plongeant, soit dans l'eau accrochés à une corde ou alignés sur une ligne virtuelle (une corde en l'air, à l'aplomb d'un pont, ou autre...).

Dans tous les cas, le départ se fait en peloton serré, et il faut éviter de rester au milieu du groupe au risque de prendre des coups...



Lors du départ, il est important de sortir rapidement du peloton ou, au moins, de se positionner sur le côté afin d'éviter au maximum les risques de coups, même non intentionnels.



L'arrivée se juge "à la touche". Une arrivée en peloton est toujours compliquée à gérer : l'attribution des places se faisant à la touche de la plaque, un nageur qui ne touche pas avec sa première main, doit impérativement ramener la seconde très rapidement pour toucher, au risque de perdre une place.

L'arrivée est signalée par des éléments verticaux (drapeaux, mâts,...). Deux lignes d'eau en forme d'entonnoir amènent le nageur vers la plaque d'arrivée.

Si le nageur manque l'entrée de l'entonnoir, il doit revenir en arrière pour passer correctement les bouées qui indiquent l'entrée du chenal d'arrivée. Si le nageur passe en-dessous des lignes d'eau qui délimitent l'entonnoir d'arrivée, il sera disqualifié.



Le nageur doit ABSOLUMENT toucher la plaque pour être classé.

Le changements de direction (ou passages de bouées) sont aussi des moments stratégiques de la course. Lors de cette phase de course, les nageurs se serrent les uns sur les autres pour passer au plus près la bouée. Bien que le règlement précise que les nageurs ne doivent pas avoir de contacts, cette phase amène nécessairement des contacts entre nageurs. Ceci étant, il se doivent de respecter l'esprit du règlement et passer les bouées en évitant les actes anti-sportifs.

Il existe deux techniques principales de passage de bouée, soit en tirant plus sur le bras intérieur (différentiel d'appui entre l'intérieur et l'extérieur), soit, plus rare, en passant sur le dos (le nageur attaque la bouée par le bras intérieur, tourne sur le dos pour ramener son bras extérieur vers la bouée et attaque la sortie de bouée avec le premier bras...).

Toutes ces phases de courses peuvent, bien évidemment, être travaillées à l'entraînement pour acquérir les notions de base, cependant, l'apprentissage se fait beaucoup par l'expérience de la compétition.

I-2.3 Nager en peloton

La nage en peloton est également une des spécificités de l'Eau Libre. Il est important d'habituer les nageurs de bassin à cette "promiscuité". En effet, la nage en peloton impose des comportements différents de ceux du bassin.



Pour la nage en peloton, outre le fait qu'il faille gérer la proximité des autres nageurs, il est nécessaire de savoir prendre l'aspiration sans toutefois aller jusqu'au comportement anti-sportif. (Par comportement anti-sportif, on entend, par exemple, chercher coûte que coûte à rester dans les pieds du nageurs précédent même si celui-ci tente de se débarrasser de vous par des changements continuels de direction. Dans ces conditions, le juge-arbitre est en droit d'intervenir.). Il est important aussi d'apprendre à surveiller les autres nageurs du peloton, pour cela il est nécessaire d'être capable de respirer des deux côtés.

Se souvenir aussi que le nageur qui mène le peloton produit l'effort le plus important et donc se fatigue plus vite.

Toutes ces techniques doivent se travailler à l'entraînement, mais rien ne remplace l'expérience acquise en course.

I-3. LES TECHNIQUES DE RAVITAILLEMENT

Le ravitaillement est l'action de recevoir de la nourriture (solide) et/ou de la boisson (liquide) pendant la course. La transmission de la nourriture et/ou du liquide au nageur se fait à l'aide d'une perche, sans contact avec le nageur.

Rappel succinct du règlement :

OWS 6.7 (extraits) Les nageurs ne doivent pas s'appuyer sur un objet fixe ou flottant et ne doivent pas toucher ou être touchés par leur bateau d'escorte ou son équipage.

OWS 6.12 (extraits) Les perches de ravitaillement ne peuvent excéder 5m en longueur lorsqu'elles sont déployées. Aucun objet, corde ou filin ne doivent pendre à l'extrémité à l'exception de drapeaux nationaux. Les drapeaux nationaux peuvent être fixés sur la perche de ravitaillement mais ne doivent pas dépasser les dimensions 30cm x 20 cm.



Les longues distances rendent nécessaire l'alimentation et/ou l'absorption de liquides à intervalles réguliers (entre 15 et 30 minutes) approximativement, 200-400ml de boissons énergétiques (glucides). Les besoins en nourriture sont fonction de la température du corps (nager dans de l'eau froide nécessite plus d'énergie). Des aliments solides seront plus difficiles à mâcher lorsque le rythme cardiaque est élevé, dans ce cas une solution mixée de glucose avec des fruits écrasés est généralement préférée. Ne pas attendre que les réserves musculaires et de glycogène dans le foie soient trop basses avant de commencer les phases de ravitaillement.

Lorsque le ravitaillement s'effectue à partir d'un ponton fixe, on peut décrire l'action de ravitailler en 3 phases :

- 1- **Chercher & Localiser** : Le nageur se dirige vers le ponton de ravitaillement et localise son entraîneur.
- 2- **Rouler & Attraper** : Le nageur étend son bras et attrape le gobelet de ravitaillement. Il se met alors sur le dos pour consommer la nourriture ou la boisson.
- 3- **Option 1 : Avaler & Partir** : Le nageur consomme le combustible (nourriture solide) ou le liquide fourni par son entraîneur et repart après un arrêt bref.
Option 2 : Engloutir & Relancer : Le nageur engloutit rapidement le contenu du gobelet de ravitaillement fourni par son entraîneur et se relance instantanément. (**Objectif de ce choix** : créer un écart avec les adversaires)

Le ravitaillement est un moment critique de la course, sa gestion est importante dans la stratégie de course. C'est également un moment privilégié pour communiquer avec son entraîneur. Ces différentes phases de ravitaillement doivent être travaillées à l'entraînement.

La position de l'entraîneur sur le ponton est aussi stratégique selon la tactique de course. Généralement, il est préférable de ravitailler plutôt en fin de ponton ainsi, d'une part il est possible de contrôler les arrêts des adversaires le long du ponton, et d'autre part cela permet de masquer ses intentions de ravitaillement obligeant ainsi les adversaires à suivre votre nageur et peut-être leur faire manquer leur ravitaillement.

I-4. L'ACCLIMATATION AUX CONDITIONS NATURELLES

Une des spécificités importantes de la Natation en Eau Libre est la diversité des conditions naturelles. Les paramètres tels que la température de l'eau, la température extérieure, le vent, le soleil, la pluie, les "biologiques" sont autant de variables qu'il est nécessaire de prendre en compte dans la préparation à la Natation en Eau Libre.

I-4.1 Température de l'eau

La température de l'eau est une des données importantes de la course. La FINA, aujourd'hui n'impose qu'un minima (16°C), mais un maxima pourrait être imposé bientôt. (Un avis de la Commission Médicale du Sport de la FINA indique une possibilité de température maximale de 31°C)

Rappel succinct du règlement :

OWS 5.5 (extraits) La température de l'eau doit être de 16° C au minimum. Elle devra être vérifiée le jour de la course, deux (2) heures avant le départ au milieu de l'épreuve à une profondeur de 40 cm.

S'il n'y a pas réellement de technique d'apprentissage de l'eau froide, il est possible de diminuer l'impact d'une température basse sur l'organisme en s'enduisant de graisse sur les parties sensibles du corps, en mettant des bouchons d'oreilles pour protéger la tête et en suivant des protocoles de ravitaillement adaptés.

Réaliser des entraînements en températures basses permet au nageur d'appréhender ses limites et à l'entraîneur de déterminer avec lui les techniques à mettre en œuvre pour supporter au mieux les conditions difficiles. Cette pratique est aussi adaptée pour les courses en eau chaudes.



Attention, la graisse n'est pas "LA" solution. Trop de graisse peut nuire ! Si la graisse est un bon lubrifiant pour limiter les dégâts des frottements et un bon isolant thermique, elle empêche plus ou moins la peau de respirer...

Attention : bien faire attention de ne pas mettre de graisse sur les mains des nageurs, il perdrait ses sensations d'appui. Toujours utiliser des gants !

I-4.2 Conditions extérieures

La température de l'air est aussi à prendre en compte, mais c'est surtout l'ensoleillement qui est à prendre en compte par les nageurs. L'entraîneur doit sensibiliser ses nageurs à ce paramètre et les inciter à s'enduire de crème solaire.

Le vent est aussi un paramètre à ne pas négliger. L'effet venturi provoque une sensibilité accrue à la température et c'est un des facteurs déclenchant des hypothermies.

Le soleil, même s'il n'intervient pas directement sur les performances des nageurs, il est important de s'en protéger (voir ci-dessus), pour éviter les coups de soleil, voire une insolation.

La pluie, est surtout une gêne dans la progression des nageurs.

Les "biologiques", par "biologiques", on entend les organismes vivants que l'on peut rencontrer dans les milieux naturels. Les plus ennuyeux sont les méduses, urticantes, qui peuvent anéantir une course. La meilleure protection reste la combinaison.

Il n'y a pas d'entraînement spécifique pour gérer les conditions extérieures et c'est surtout la multiplication des expériences dans un maximum de conditions différentes qui permettra au nageur de s'adapter au mieux.

II- LA SECURITE ET LA SANTE DE L'ATHLETE



II-1. LA SECURITE

La sécurité est primordiale dans les épreuves de Natation en Eau Libre. Elle est assurée par l'organisateur de l'épreuve qui prend les dispositions nécessaires pour assurer la sécurité des nageurs lors de la course. L'entraîneur doit prendre connaissance du dispositif mis en place au préalable et éventuellement poser des questions lors de la Réunion Technique afin d'en informer son nageur. L'objectif premier est de rassurer le nageur, de le mettre en confiance.

Durant les entraînements, il faut apprendre au nageur à se connaître et ne pas dépasser ses limites. Lors de la course, si ses limites sont atteintes, le nageur doit s'arrêter. Il n'y a pas de honte à abandonner si on n'est pas en condition.



Mieux vaut un nageur qui abandonne en vie, qu'un nageur qui se noie !...

Pour cela, le nageur appelle les secours en se mettant sur le dos et en levant son bras. Les sauveteurs présents sur site viendront le plus rapidement possible. Si un kayak d'escorte est proche, le nageur devra s'y accrocher en attendant les secours.

ATTENTION : en aucun cas il ne doit tenter de monter sur le kayak, au risque d'avoir 2 personnes à secourir...

II-2. LA SANTE

Il y a de nombreuses pathologies associées à l'entraînement de la Natation en Eau Libre :

L'Hypothermie est un état dans lequel la température du corps est anormalement basse, causé par une exposition prolongée à de l'eau froide, spécialement lorsqu'il y a du vent froid. Elle se traduit par une fatigue prononcée chez les nageurs ayant un faible taux de graisse. L'hypothermie est définie médicalement lorsque la température tombe en-dessous de 35°C. Une hypothermie peu sévère peut être identifiée par des frissonnements qui augmentent ou une vasoconstriction. Une hypothermie sévère se traduit par une conscience altérée, un comportement inhabituel, une faiblesse générale, une apathie, un rythme cardiaque ralenti voire même le coma.

Le corps peut être protégé contre une perte de chaleur excessive en portant un bonnet pour isoler la tête et des bouchons d'oreilles. Les parties soumises à l'irritation consécutive aux frottements (i.e. le cou, les aisselles, l'aîne) peuvent être recouverte de lubrifiant. Les symptômes de l'hypothermie sont :

- Des mouvements de nage désorganisés,
- Désorientation lors du ravitaillement, et
- Incapacité à répondre aux ordres de l'accompagnateur.

L'entraîneur doit être attentif à ces signes, suspendre immédiatement la séance d'entraînement lorsqu'une hypothermie est suspectée et procéder au réchauffement du nageur.



ATTENTION : Les hypothermies peuvent survenir même dans de l'eau relativement chaude, particulièrement sur les nageurs les plus faibles, tout autant que des hyperthermies dans de l'eau relativement froide.

L'Hyperthermie : L'entraînement en eau chaude pose aussi des problèmes. L'hyperthermie se caractérise par une température du corps anormalement élevée résultant d'une eau chaude, de températures extérieures fortes, de ciels clairs et/ou d'humidité de l'air importante. Elle peut être compliquée par une déshydratation. Les risques de l'hyperthermie sont tout aussi bien connus et documentés. Ils peuvent se manifester par une atteinte du système neurologique central et en conséquence un arrêt du système cardiaque. Les symptômes d'alerte de l'hyperthermie sont les mêmes que ceux de l'hypothermie. La séance d'entraînement ou la compétition doit être arrêtée immédiatement en cas de signes d'hyperthermie pour faire baisser la température du nageur.

Le Coup de soleil : Le risque de coup de soleil est un réel danger qu'il faut prendre en compte et un maximum de protection solaire doit être appliqué avant une séance d'entraînement. Des forts indices de protection sont bénéfiques tout autant que les écrans physiques à base d'Oxyde de Zinc. De multiples applications peuvent être nécessaires pour les séances longues. Les entraînements en eau chaude peuvent nécessiter des coupures plus fréquentes pour absorber des liquides.

Les brûlures par des méduses : le risque est plus important dans les eaux chaudes et la connaissance des conditions locales et des protocoles de traitement d'urgence est essentielle.

Les Maladies Infectieuses : Un dernier point sur la santé concerne l'exposition à des maladies infectieuses. La pratique de la Natation en Eau Libre en lac ou en rivière peut amener à des risques d'exposition à des polluants. Le nageur doit être à jour de ses vaccinations (i.e. hépatite et tétanos en particulier, une injection de gammaglobulines peut être nécessaire). L'entraîneur doit se renseigner auprès des Autorités de Santé locales pour obtenir des informations sur la qualité de l'eau.

III- LA PREPARATION D'UNE EPREUVE



III-1. L'ENTRAINEMENT PREALABLE

Il est essentiel que les nageurs se préparent et s'entraînent bien en avance pour toute compétition de Natation en Eau Libre dans laquelle ils souhaitent s'engager. Idéalement, les conditions sur le site d'entraînement doivent être le plus proche possible de celles du site de compétition, incluant température de l'eau, salinité et mouvements de l'eau (courants et vagues).

Il est conseillé aux athlètes de nager la distance de la course sans s'arrêter pour les épreuves courte distance et sur 85 pour cent de la distance pour les courses de 15km et plus, entre deux semaines et un mois avant la course. Ceci en vue de se mettre en confiance et de déterminer les moments de ravitaillement, l'alimentation à prévoir et l'encadrement nécessaire.

III-2. SUR SITE AVANT COURSE

A l'arrivée sur site, l'entraîneur doit s'assurer que son nageur a confirmé son inscription et reçu son numéro de course. Ensuite, le nageur peut alors passer au marquage. Ensuite, et seulement ensuite, il peut, si besoin, s'enduire de graisse.

Le nageur, et éventuellement son entraîneur, doivent assister à la Réunion Technique qui précise les caractéristiques de la course, le parcours et les informations spécifiques à l'épreuve. Sur les épreuves importantes, la Réunion Technique a généralement lieu la veille. Dans ce cas, une réunion pré-course est de nouveau organisée avant le départ pour donner les dernières informations comme la température de l'eau et un rappel au règlement.



Remarque : Lors de la Réunion Technique, l'organisateur doit donner des informations sur la qualité de l'eau. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à poser la question. Il en va de la santé des nageurs.

A l'issue de la Réunion Technique, les nageurs sont appelés sous les ordres du Commis de Course dans l'enceinte de départ. Il s'assurera que les nageurs sont correctement marqués et ne portent pas de bijoux, y compris piercing, et qu'ils ont les ongles de pied et de mains coupés. C'est également lors de l'appel que sera vérifiée la conformité des combinaisons portées.

Rappel succinct du règlement :

OWS 3.45 S'assurer que chaque concurrent est correctement identifié par un numéro de course et que tous les nageurs ont coupé leurs ongles et ne portent pas de bijoux, y compris des montres..

Exemple de chronologie d'avant course :

T ₀ - 3h :	Accueil des nageurs
T ₀ - 1h15mn :	Début du marquage
T ₀ - 1h :	Clôture des inscriptions
T ₀ - 45mn :	Réunion Technique par le Juge Arbitre en Chef
T ₀ - 15mn :	Regroupement des nageurs sous les ordres du Commis de Course
T ₀ :	Départ

Lorsque l'on applique de la graisse, il y a quelques règles à respecter :

- Avoir deux paires de gants, une paire est pour le nageur. (*il ne faut absolument pas que le nageur se mette de la graisse sur les mains, au risque de perdre ses sensations dans l'eau.*)
- Si nécessaire, faire en sorte de respecter l'intimité du nageur. Avec son assistance, la graisse est initialement appliquée de haut en bas.
- L'appliquer d'abord en couche épaisse et l'étaler ensuite en couvrant le corps. L'importance avec la graisse n'est pas l'épaisseur, mais le fait de bien couvrir la peau pour la protéger.

- Le nageur doit appliquer lui-même la graisse aux endroits personnels (i.e. sous le maillot et au niveau de l'aine). Une fois ces zones traitées, le nageur peut laisser son accompagnateur l'aider à se graisser. Les nageurs sont normalement très nerveux à ce moment et l'entraîneur, ou l'accompagnateur, doit porter toute son attention à graisser correctement le nageur, le détendant par un travail bien fait.
- Ne pas laisser de sur-épaisseurs ou que ce soit, faire en sorte que ce soit bien étendu et lisse avec un attention spéciale pour la zone des reins et l'arrière du cou.
- Ne pas graisser sous les bras, sous les coudes et éviter la proximité des yeux. S'assurer que les mains du nageur sont propres et sans graisse.

Rappel succinct du règlement :

OWS 6.10 Les nageurs peuvent être autorisés à utiliser de la graisse ou toute autre substance analogue mais cette utilisation, selon l'avis des Juges-Arbitres, ne doit pas être excessive.

III-3. PENDANT LA COURSE

L'entraîneur doit obtenir une copie du Règlement spécifique de l'épreuve auprès de l'organisateur. Des différences peuvent exister entre les conditions d'entraînement et les conditions de course, le nageur et l'entraîneur doivent connaître tous les règlements et plus particulièrement prêter attention à :

- Les précautions qui doivent être prises au départ, aux virages et à l'arrivée, par le fait que les nageurs ne doivent pas gêner les autres nageurs,
- Un comportement "contraire à l'esprit sportif", incluant l'aspiration par une embarcation d'escorte, n'est pas autorisé durant la course,
- L'obstruction ou l'interférence avec la trajectoire d'un autre nageur (note : l'obstruction par l'embarcation d'escorte d'un nageur est aussi considérée comme inacceptable) amène à une disqualification,
- Le nageur ne doit pas prendre appui sur un objet fixe ou flottant, pas plus qu'il ne peut être soutenu par son embarcation d'escorte. Le nageur ne peut pas se reposer après l'embarcation d'escorte durant le ravitaillement.

Rappel succinct du règlement :

OWS 6.3.1 Si, de l'opinion du Juge-Arbitre en Chef ou des Juges-Arbitres, un nageur, par lui-même ou par l'intermédiaire de son représentant désigné, ou de son bateau d'escorte, tire avantage par violation du règlement ou en ayant un contact intentionnel avec un autre nageur, la procédure suivante sera appliquée :

1ère infraction :

Un *drapeau jaune* et une carte portant le numéro du nageur seront levés pour signaler et informer le nageur qu'il viole le Règlement.

2ème infraction :

Un *drapeau rouge* et une carte portant le numéro du nageur seront levés par le Juge-Arbitre (OWS 3.6) pour signaler et indiquer au nageur qu'il viole une seconde fois le Règlement. Le nageur sera disqualifié. Il doit quitter l'eau immédiatement et être placé dans un bateau d'escorte, et ne plus prendre part à la compétition.

OWS. 6.3.2 Si, de l'opinion d'un Juge-Arbitre, une action d'un nageur ou d'un bateau d'escorte de sécurité est jugée "contraire à l'esprit sportif", celui-ci disqualifiera le nageur concerné immédiatement.

Le nageur et son entraîneur doivent être au courant de tout règlement de sécurité spécifique appliqué lors de la course. En règle générale, les nageurs d'Eau Libre vont aborder leur jour de compétition comme le font les nageurs en bassin. Ces points complémentaires peuvent être utiles :

- Les repas et boissons d'avant course doivent être ingurgités environ 2 heures avant,
- Revoir les signaux entre l'entraîneur et le nageur,
- Avoir le ravitaillement adapté prêts (les conserver dans des sacs isothermes),
- Etre au fait des dangers du parcours, et
- Prendre des précautions contre le refroidissement corporel et des protections contre les coups de soleil.

III-3. APRES LA COURSE

Après l'effort consenti par le nageur, son entraîneur doit s'occuper de lui après l'arrivée. Il l'accompagne à la collation, puis l'aide à récupérer.

Il doit connaître ce qui nettoie le mieux la graisse. Les solvants et autres ne sont pas efficaces, mais une bonne vieille recette est un très bon détergent ou du liquide vaisselle.

IV- LES QUALITES DE L'ENTRAÎNEUR D'EAU LIBRE



Ci-après sont proposées quelques unes des lignes directrices pour un entraîneur de Natation en Eau Libre, cependant, elles ne sont pas nécessairement pertinentes pour tous les nageurs. Ces besoins sont :

- Une compréhension profonde du nageur, ce qu'il n'aime pas, sa capacité réelle en même temps qu'une bonne connaissance sur ce dont il a besoin tout au long du parcours de l'épreuve,
- La capacité de tout organiser, la nourriture, la graisse, les couvertures, les tablettes contre le mal de mer, la crème solaire, les bonnets, les lunettes. De tout préparer avec le moins de perturbation sur le nageur avant l'épreuve. La confiance que vous porte le nageur est d'autant plus importante lorsqu'il sait que vous avez tout organisé.
- Une compréhension de la mer, des lacs et des rivières associée avec la capacité à lire les tables des coefficients des marées et de comprendre les effets des courants, du vent et des vagues.
- Une compréhension des passages à vide du nageur, et la capacité à l'aider à passer ces instants difficiles. Accepter d'être rassurant quand il y a besoin et dur quand il le faut. Être capable d'ajuster et de changer quand c'est nécessaire pour "regonfler" le nageur. Cette compréhension mutuelle s'acquiert en séances de travail et pendant les épreuves - les réactions du nageur peuvent, bien sûr, être différentes en présence de conditions différentes.
- La meilleure méthode pour comprendre la façon dont le nageur mène sa propre course est probablement de connaître sa fréquence. Tous les nageurs doivent, avant de se lancer dans la Natation en Eau Libre, apprendre à connaître la fréquence qui leur convient.

Pour cela, avant les entraînements, tous les nageurs devraient avoir déjà nagé en milieu naturel. Durant ces séances, des mesures de fréquences auront été effectuées. En effet, pendant une compétition, l'exigence principale pour un nageur est bien de connaître sa fréquence.

Une fréquence située entre 38 et 44 semble être bien adaptée à la pratique de la natation en Eau Libre, fréquence à adapter selon la taille du nageur.

Par exemple, lors de l'entraînement, le nageur réalise un 400 m avec une fréquence de 42. S'il diminue sa fréquence à 40 il nage 5'05 alors qu'avec une fréquence plus rapide à 42/43, il réalise 4'55. Toutefois, cette dernière fréquence, travaillée trop tôt à l'entraînement est trop élevée. En effet, ce type de travail à l'entraînement peut se payer très cher par la suite.

Cependant les entraîneurs doivent connaître les différentes techniques mises en œuvre en lien avec les fréquences qui dépendent aussi fortement des conditions d'environnement.

- Connaître les besoins en ravitaillement de votre nageur et coller strictement à ses souhaits. Ne jamais autoriser ou prêter attention à de nouveaux produits ou quoi que ce soit que quelqu'un recommanderait un jour. S'il n'a pas été changé longtemps avant l'épreuve, ne pas en changer au dernier moment. En toutes circonstances, essayer tout ce que vous voulez lors de séances futures d'entraînement. La formule essayée est celle acceptée; il ne faut jamais changer le jour de la course.
- Ravitaillement. Un bon accompagnateur aura un nageur calme et serein qui ravitaillera aussi vite que possible. Pendant qu'il mange, il écoute et un bon entraîneur lui dit tout ce qu'il doit savoir.



Ce petit guide, sans être exhaustif, doit vous permettre, avec votre nageur, de vivre dans les meilleures conditions vos premières participations à des épreuves d'Eau Libre et vous donner le goût de poursuivre l'expérience.

Bons entraînements et Bonnes compétitions !

La Commission Eau Libre