

TOURETSKI - SSE 2003

Une préparation avec Gennadi Touretski

Ce petit rapport n'a pas la prétention de constituer un résumé des principes d'entraînement de Gennadi Touretski, mais plutôt de discuter quelques points qui nous ont paru intéressants pendant ces 3 semaines que ce soit au niveau de la philosophie de l'entraînement, de la technique ou sur le plan de la planification et des méthodes d'entraînement. Nous avons choisi de présenter ces différents aspects sous forme de mots ou de phrases-clés en anglais puisque c'est sous cette forme, souvent de manière très imagée, que Gennadi transmet ses connaissances aux nageurs.

1. Philosophie :

Gennadi s'intéresse à tous les nageurs qu'ils soient vieux ou jeunes, talentueux ou laborieux, pour autant qu'ils aiment nager et aient envie de progresser. Au moyen de très nombreuses anecdotes ainsi que de dessins et graphiques sur le tableau noir, il cherche toujours à expliquer aux nageurs non seulement les objectifs mais aussi les bases physiologiques ou techniques des séances d'entraînement.

- « **Readiness** » Un nageur doit être prêt à nager vite à n'importe quel moment de la saison et après n'importe quel entraînement. Ceci consiste en fait en un état d'esprit qui contraint le nageur à faire abstraction de la fatigue et à lui permettre de ne plus craindre psychologiquement la compétition. Dès le premier jour d'entraînement, la préparation du nageur est axée sur sa course. Pour cette raison, Gennadi conseille une participation régulière à des compétitions ou des simulations de courses durant toutes les phases d'entraînement. Un des intérêts de cette stratégie est d'éviter une lassitude psychologique et de repérer rapidement un surentraînement.
- « **Ability to recover** » Ne pas négliger les périodes de repos est une des idées récurrentes de Gennadi. Pour illustrer cela, il a conseillé aux nageurs ayant participé au stage d'effectuer 1 semaine à 10 jours de repos sans natation et ceci 5 semaines avant les championnats de Suisse en petit bassin (voir aussi méthodes et planification). A relever à titre d'exemple qu'Alexander Popov s'est également octroyé une pause hors de l'eau de 1 semaines, 1 mois avant sa victoire sur 50 et 100 m nage libre aux championnats du monde de Barcelone. Gennadi ajoute sur ce point : « 98% of swimmers fail because of overtraining ».
- « **No pressure** » Le plus souvent, les objectifs à atteindre à l'entraînement sont plutôt d'ordre technique ou d'intervalle de fréquence cardiaque. En dehors des simulations de compétition, Gennadi préfère privilégier le plaisir de nager à la confrontation directe entre nageurs à l'entraînement. Pendant une série difficile, il préfère plaisanter ou jouer quelques accords d'harmonica pour décontracter les nageurs plutôt que des les fouetter par des encouragements intempestifs. Si le nageur paraît fatigué, il choisit souvent de le laisser sortir de l'eau et récupérer. Jamais un nageur n'est culpabilisé s'il n'atteint pas les objectifs d'une série. Cette grande liberté et indépendance a été beaucoup appréciée et a permis aux nageurs de développer leur propre envie de nager vite. La grande expérience de Gennadi Touretski et le respect qui en découle furent également un moteur important de cette réussite.

- «**You look good !** » Gennadi essaie toujours de convaincre les nageurs que leur potentiel est bien plus important qu'ils ne le pensent et que leur limite est essentiellement de nature psychologique. Les éléments positifs sont toujours mis en exergue et les aspects négatifs toujours abordés de manière constructive.

2. Technique :

- « **Smooth mouvement** » Dans toutes les nages, Gennadi accorde une place fondamentale à l'aisance du mouvement. Son concept de base est que la technique de nage, surtout en crawl (et ceci même pour un sprinter), s'acquiert en nageant de longue distance en endurance lente (fréquence cardiaque entre 130 et 150/min). Cette intensité d'entraînement épargne la combustion des hydrates de carbone au profit de celle des graisses et permet donc d'associer ce type de travail à des séries de vitesse. Ces séries d'endurance (environ 4 km) sans but de temps précis et avec peu de pause doivent s'effectuer avec de grandes amplitudes de mouvement afin de permettre une amélioration de la distance par mouvement. Plutôt que d'insister sur la force de la traction elle-même pour gagner de l'amplitude, Gennadi pense que la distance par mouvement dépend en grande partie de l'amplitude de la phase de retour des bras et de la rotation du corps. Si le nageur a des difficultés à comprendre cette notion, il peut effectuer le retour bras tendus pour gagner en amplitude. Afin de permettre le maintien d'un certain équilibre des groupes musculaires, il choisit souvent d'alterner le crawl et le dos dans ces longues séries d'endurance.
- « **Swim over the stroke** » La traction crawl est assimilée à un mouvement circulaire comme si le bras suit une manivelle tout en maintenant le coude en position élevée.
- « **Stretch yourself like a cord under tension** » Les ondulations en papillon doivent s'effectuer en position étirée avec une faible amplitude. On ne devrait pas insister sur le travail de flexion/extension des genoux mais au contraire travailler plus au niveau des muscles du tronc. On peut assimiler ce mouvement à une corde sous tension qui ondule avec une faible longueur d'onde et à une haute fréquence. Ce mouvement permet d'une part d'épargner des muscles à haute consommation d'O₂ comme le quadriceps au profit des muscles du tronc, de diminuer la résistance dans l'eau et de permettre un mouvement des jambes vers le haut suivant de peu le retour des bras en avant. Ce dernier point permet de rendre le mouvement plus harmonieux et de profiter pleinement de l'énergie potentielle du corps accumulée pendant la traction ce qui est bien illustré dans l'exemple suivant.
- « **The story of the bike-rider wearing a back bag** » En papillon et en brasse, le nageur doit profiter au moment du retour des bras de l'énergie potentielle qu'il a accumulée pendant la traction et laisser ainsi les hanches remonter vers le haut en suivant le mouvement des bras (« hands in - hips up »). Cela correspond au mouvement effectué par le cycliste portant un sac à dos quand il freine. En papillon, Il est important également d'effectuer une entrée non précipitée des mains dans l'eau pour profiter de cet effet et permettre un début de traction optimal. A sec, un exercice permettant de bien comprendre ce mouvement consiste à se placer sur un tapis surélevé au niveau de bassin puis d'effectuer un mouvement en 4 phases :
 - Pieds au contact du sol, tronc au contact du sol et bras le long du corps au contact du sol.
 - Pieds au contact du sol, tronc surélevé et bras tendus surélevés latéralement.

- Pieds surélevés, tronc au contact du sol et bras tendus en avant au contact du sol.
- Pieds au contact du sol, tronc au contact du sol et bras tendus en avant au contact du sol.

3. Méthode et planification :

- « **Don't train the drums if you want to play well the piano** » Gennadi ne suit pas du tout le classique schéma de préparation de type endurance-résistance-vitesse-affûtage.

Pour lui, ce type d'entraînement mène à une erreur fondamentale qui consiste à ne se concentrer sur la faculté de nager vite uniquement en fin de préparation et à attendre que « par miracle » les fruits du travail accompli durant toute la phase de préparation permettent de progresser. Pour lui, la phrase type : « J'ai travaillé dur, donc je vais nager vite » n'a aucun sens. « C'est à la mine que l'on travaille dur, pas en nageant ».

Le principe de base repose sur le fait que l'on doit entraîner les vitesses de course et les départs dès le début de la saison. A ce propos, il a décidé d'effectuer avec les nageurs-recrues pendant les 12 semaines de préparation de début de saison, 2 semaines vouées entièrement à l'entraînement de compétition, réduisant le kilométrage à 2 kilomètres par séance.

Cet entraînement de compétition est abordés de plusieurs manières :

- Pace-work : Séries nagées à la vitesse de compétition de type 16 x 25 mètres départ 45 secondes à vitesse de 200 m. La vitesse se calcule de la façon suivante : meilleur temps sur 200 m – 10 secondes/8. On tâchera bien entendu de faire varier les distances et les temps de pauses en fonction de la période de préparation (vitesses plus élevées et pauses plus longues en fin de préparation).
- Travail du retour : Selon Gennadi le secret d'une course réside dans sa 2^{ème} partie. Un nageur de 100 mètres par exemple doit donc s'entraîner de façon à pouvoir atteindre son temps but sur le 2^{ème} 50 m du 100 m. Ce temps but se calcule de la façon suivante. En crawl, le 2^{ème} 50 mètres est environ 2 secondes plus lent que le premier si bien qu'un nageur voulant nager sous les 50 secondes doit être capable de nager sous 26 secondes dans le 2^{ème} 50 m (24.0 + 25.9). En papillon et en brasse, on considère cette différence à 3 secondes. En dos, elle se monte à 1 seconde seulement. Dès lors, l'entraînement consistera à effectuer des séries de 100 mètres où l'on cherchera à nager le retour dans le temps but et l'aller par exemple 5 secondes plus lent. On peut aussi effectuer des « cassés » sur ce modèle ou nager la première partie de la distance en battement uniquement.
- Finalement, comme déjà souligné, il demande souvent aux nageurs de nager une ou plusieurs distances à vitesse maximale lors d'un entraînement. Parfois l'athlète doit nager la distance comme une demi-finale le matin puis comme une finale le soir et doit s'améliorer. Selon lui, le nageur devrait être capable toute la saison de nager au plus 3% en dessus de sa meilleure performance personnelle. Exemple : MPP = 50 secondes sur 100 m nage libre → 51.5 secondes.
- Time - stroke rate : Au cours du stage des graphique temps-fréquence ont été dessiné pour chaque nageur sur une série progressive de 3 x 50 mètres.(cf exemple à la fin du texte). On peut extrapoler le temps possible à atteindre en continuant la courbe jusqu'à la fréquence maximale possible pour le nageur

en question qui est une variable assez stable. Pour s'améliorer, le nageur devra donc déplacer vers le haut sa courbe en améliorant sa distance par mouvement. Fait intéressant, en 2000, Alex Popov a faxé à Gennadi ses courbes temps-fréquence 1 mois avant les championnats de Russie. En regardant le graphique, Gennadi a prédit un temps sur 50 mètres de 21.7 correspondant effectivement au record du monde qu'il a établi ensuite.

Annexes :

- Plan de préparation de 12 semaines (école de recrue 2003).
- Tous les entraînements
- Graphique temps-fréquence

Macolin en octobre 2003 / Philippe Meyer et Martin Weiss