Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 8

Artikel: Principes d'entraînement en natation

Autor: Jochums, Dick

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997491

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

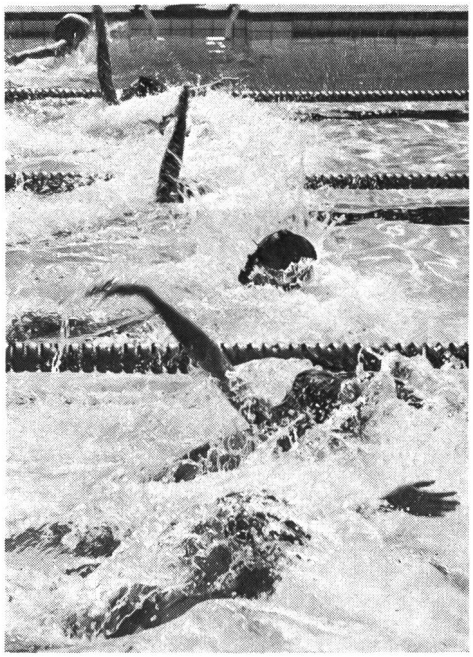
Principes d'entraînement en natation

Dick Jochums

Dans le cadre de la série de conférences organisées en Europe par la société Arena pour Dick Jochums, entraîneur du club et de l'Université de Long Beach, la section de Sports-Etudes d'Antibes a exposé à l'association médicale des entraîneurs américains de natation sa conception de l'entraînement.
En voici de larges extraits:

Pour gagner, payez plein tarif

A l'Université de Long Beach où j'enseigne un cours d'histoire du sport, j'ai passé presque 7 semaines sur l'histoire grecque. Mon cours repose sur 2 mots grecs: l'un est «Agon» et l'autre «Arete». Parce que je pense que la natation est un sport (et pas seulement une compétition sportive), je crois qu'il y a certains éléments de l'Agon qui s'adaptent à la natation. Tout d'abord, Agon peut s'expliquer rapidement par le mot «Lutte». Il implique la difficulté, la peine et la fatigue.
Cependant le nageur ne participe pas par obligation mais librement. Il choisit ce qu'il veut faire et il saisit tout ce qui se présente à lui – la douleur, l'angoisse et la fatigue en même temps que les choses agréables. Ceci est la lutte ou la méthode.
Dans notre société, méthode est synonyme de résultat, et la manière de faire ne semble pas très importante.



Le résultat est devenu le seul critère.
Il semble que l'on juge une personne sur le fait qu'elle soit gagnante ou perdante. Dans la plupart des compétitions auxquelles j'ai assisté, il n'y avait qu'un gagnant. Je suis d'accord, il ne peut y avoir qu'une personne qui arrive première, mais je n'envisage pas la natation comme cela. Chaque personne qui participe à une compétition n'est pas nécessairement perdante ou ne porte pas l'étiquette «perdante».

Quand on parle de la méthode agonistique, on parle d'une méthode qui est la lutte avec soi-même pour obtenir une victoire. La victoire n'est pas obligatoirement une médaille d'or; c'est le combat avec soi-même, la connaissance de soi-même c'est savoir que «l'on y va» et que l'on est satisfait de ce qu'on fait.
Ceci commence lors des entraînements et finit avec les rencontres.
La victoire est accordée à la personne qui a payé plein tarif et peut dire après chacun des entraînements... c'était un entraînement réussi! Car la vraie victoire ne peut arriver qu'après ces réussites à l'entraînement, et cette victoire est celle que l'on emporte sur soi. Si vous comprenez ces mots, je crois que vous avez un système qui fonctionnera pour tous les nageurs, et pas seulement pour un Tim Shaw. Je l'ai vérifié dans mon propre club à Long Beach. Aussi longtemps que les nageurs peuvent mesurer leurs réussites avec leurs propres critères et pas avec ceux des autres, ils resteront dans la natation, ils gagneront, ils ne seront pas rejetés quand les «super» paraîtront.

La tâche de l'entraîneur

Je pense que quelquefois les entraîneurs sont surestimés et en prennent trop avantage. Pour devenir un bon ou un grand nageur, un homme devrait être capable de dire lui-même ce qui lui convient. Une fois qu'il arrive à se connaître et qu'il commence à être fier de lui, il commence à se dépasser. Voilà la tâche de l'entraîneur:

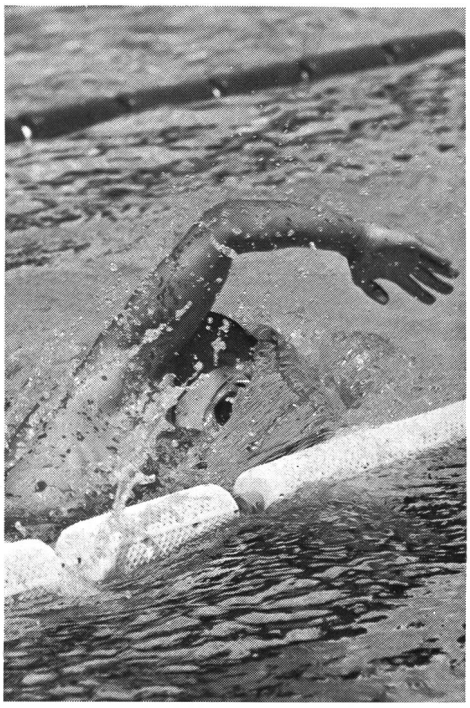
- motiver et conduire l'homme à ce niveau,
- quand il a aidé l'homme à atteindre ce point, le meilleur entraîneur recule et se retire du chemin de l'homme, il s'éloigne aussi loin qu'il le peut,
- quand le nageur commence à avoir des difficultés, l'entraîneur doit alors intervenir pour le motiver à nouveau.

Donc, le rôle de l'entraîneur est de guider et motiver, mais aussi de se retirer. Quand un entraîneur a accompli sa tâche, le nageur doit pouvoir lui dire ce qui lui convient ou non.
Ils deviennent coéquipiers, main dans la main; ils peuvent aller vers n'importe quel but qu'ils désirent atteindre.
Le nageur devient le guide. Après tout, puisque c'est son corps qui fait tout le travail, il a quelque chose à dire!
Je sais que beaucoup d'entraîneurs sont gênés par les athlètes modernes parce qu'ils posent toujours une simple question. Pourquoi? Personnellement, je pense que c'est bien. Il est temps que l'athlète commence à se demander pourquoi. Je pense que si l'entraîneur n'a pas

de raison à lui donner, il n'en a aucune, lui, pour le faire. Je pense que si les athlètes posent une question, les entraîneurs leur doivent une explication. L'entraîneur devrait donc s'asseoir et expliquer. S'il le fait, il aura beaucoup de succès.
L'équipe aussi a une grande responsabilité dans cette théorie. Tous ceux qui participent et prennent part à la méthode sont les personnes que l'équipe renie ou récompense. Cette victoire est la vraie «arete» au sens grec. C'est une célébrité qui dure.

Dans l'entraînement apprendre à se construire

Observons la signification et la récompense de la victoire. Autrefois les Grecs recevaient une couronne de feuilles d'olivier, ces trophées mouraient en une semaine. Ceci symbolisait la victoire qui n'était qu'un passage. La seule chose valable était la célébrité qui l'accompagnait et les bons souvenirs.
L'homme garde ses bons souvenirs et la célébrité est donnée par les coéquipiers, ceux qui ont fait l'expérience de la méthode. Ils récompensent la victoire, la gloire et la célébrité parce qu'ils comprennent vraiment la méthode qui a été suivie.
Il y a quelques bons exemples de nageurs qui ont réussi et qui n'ont pas eu auprès de leurs coéquipiers une grande popularité.
Nous avons d'autres nageurs dont nous pensons beaucoup de bien, même s'ils n'ont pas gagné autant de médailles ou d'autres choses avec lesquelles notre société mesure les gens. Cette récompense de la victoire est individuelle dans la satisfaction et le sentiment intérieur du dépassement de soi et de la lutte pour être aussi bon que possible: l'athlète sait qu'il a tout fait avec son corps et dans son système pour gagner. Si vous sentez que vous êtes 100 pour cent satisfait de votre effort, vous ne pouvez pas perdre. Si vous ne vous sentez pas 100 pour cent satisfait, alors vous recommencez et vous travaillez plus dur la semaine suivante pour gagner ou pour avoir une meilleure chance de gagner. Çà c'est le premier pas sur le bon chemin et dans mon esprit, vous êtes «absolument» un gagnant.
Peut-être que ceci semble très philosophique et que nous essayons de construire un caractère, mais ce n'est pas cela.
Nous voulons seulement avoir de bonnes raisons pour appliquer mon programme de natation à Long Beach, car ce programme est légèrement différent des autres. Toute la méthode repose sur la théorie de l'entraînement agonistique.
Et dans cette théorie il y a une place pour l'homme.
Ce que nous essayons de faire avec l'homme, c'est d'abord de lui enseigner à «se sentir», à se forcer, à se dépasser jour après jour. Nous essayons de lui enseigner à «se construire»



entraînement après entraînement. Durant ce programme, nous essayons d'enseigner à l'homme à comprendre ce que fait son corps.

De la création de l'esprit d'équipe

On parle beaucoup de l'esprit d'équipe; je crois que l'esprit d'équipe naît directement de la croyance de l'homme en la méthode et au dépassement de lui-même. Si vous réussissez à convaincre un homme, deux ou trois suivront rapidement comme une réaction en chaîne.
En un rien de temps vous aurez un esprit d'équipe qui touchera aussi les jeunes. La théorie elle-même est meilleure quand elle est appliquée aux jeunes. Je ne crois pas qu'ils la comprendront exactement, mais petit à petit leur esprit s'adaptera à ce raisonnement. Il est bon avec les jeunes d'éviter la pression.
Quand on parle d'équipe, on pense à un style de vie. Si un homme veut être champion, il ne peut nager et négliger cela.
L'équipe a une grande place dans cette structure, parce que les membres de l'équipe sont les personnes en qui il a confiance; elles écoutent, elles donnent ou refusent la victoire «arete».
On écoute ce qu'ils disent, et c'est de cela que naît l'esprit d'équipe.
L'esprit d'équipe naît directement de la croyance personnelle dans la méthode agonistique et du dépassement de soi-même.
Si une personne le fait, vous aurez rapidement une équipe avec un véritable esprit d'équipe.

Ne jamais nager mollement

Nous avons une base de travail: chaque entraînement débute avec un 800. Il faut un temps dans l'entraînement pendant lequel les enfants peuvent se défouler, s'observer, rire, plaisanter et faire ce qu'ils désirent, au lieu de travailler. C'est pourquoi nous utilisons l'échauffement. Je sais que beaucoup d'entraîneurs croient en un échauffement strict et croient que c'est une partie importante de l'entraînement, mais moi je pense que c'est la moins importante.
Nous accordons à nos nageurs 12 minutes pour nager 800 yards et je les laisse faire ce qu'ils désirent, pourvu qu'ils désirent nager les 800 yards d'un coup; d'autres sont assis et parlent, moi j'essaie de les garder en mouvement autant que je peux, je crie beaucoup pendant ce temps, mais en réalité c'est sans importance.
A partir de cela, nous ne nageons jamais mollement. Nous ne le permettons pas. Nous allons à la vitesse d'une compétition. Je pense que c'est une des clés du succès du programme de Long Beach. Nous travaillons toujours soit la vitesse soit la technique. Nous ne nous entraînons jamais autrement.
Au moins 40 pour cent de l'entraînement sont réservés à la technique, mais cela peut varier à différentes périodes de l'année.
Tôt dans la saison, moins de technique et plus de travail pratique; plus tard, plus de technique et moins de travail pratique.
Si nous faisons de la technique, nous l'utilisons comme méthode de préparation au travail que nous voulons faire.
En réalité, c'est la nage facile avant de commencer quelque chose de difficile, mais c'est de la technique et cela est significatif.
Comme je l'ai déjà dit, chacune des parties de l'entraînement doit avoir une raison d'être.

Individualisation de l'entraînement

Il y a beaucoup à dire à propos du stress (Ndlr: traduction libre: création d'un désiquilibre physiologique qui appelle une réaction de l'organisme) et du «non stress». Quelques personnes pensent qu'un homme ne peut pas

faire trop de jours de suite un travail forcé sans détruire le nageur; je ne le crois pas. Je sais que je ne suis pas d'accord avec beaucoup, mais simplement je ne le crois pas. Je continue avec autant de jours de suite que je peux et quand, enfin, les nageurs cassent, alors nous reprenons le sprint. C'est un système physiologique complètement différent que vous travaillez, mais c'est toujours du stress.
Si vous variez le type de travail que vous faites, je pense que vous pouvez travailler avec stress jour après jour.
Je ne crois pas qu'il existe un moyen d'éviter la difficulté. Je pense que la difficulté est une évidence avec laquelle il faut vivre. Vous devez vous dépasser chaque jour. C'est tout l'entraînement agonistique; si vous ne vous dépassez pas pendant les exercices, vous ne pouvez attendre d'être capable de vous dépasser pendant une compétition.
Vous ne pouvez pas faire quelque chose que vous n'avez pas répété et répété encore. C'est absolument impossible!
Dans la notion de stress et non stress, vous avez différentes choses.
Il y a une chanson qui dit «différents mouvements pour des peuples différents». Il en est de même ici, un travail différent pour des personnes différentes. Vous travaillez avec des personnalités différentes.
Il y a des jeunes qui sont capables de supporter la difficulté. Ce qui fait de Tim Shaw un grand nageur, c'est sa capacité de se donner à fond dans chaque entraînement et de faire des choses que je considère phénoménales (et beaucoup d'entraîneurs aussi) sans faire attention s'il se blesse.
Il y en a d'autres que je considère meilleurs dans des compétitions plus courtes et ils ne peuvent pas le faire. Voici Tim Shaw qui endure admirablement la souffrance et les autres qui n'ont qu'une petite ou aucune endurance. Cependant ils réussissent aussi, si on adapte les entraînements à leur caractère.
L'entraîneur doit travailler avec des hommes considérés comme des individualités; en particulier avec les nageurs de distance et avec les sprinters, il y a donc des entraînements différents. Pour un sprinter qui ne nagera jamais plus de 100 yards, il est complètement ridicule de le faire nager comme un nageur de distance. Son temps et celui de l'entraîneur sont gaspillés. Il est difficile d'«abîmer» un sprinter parce qu'il n'aime pas la souffrance normalement et il ne travaille pas trop dur ce qu'il n'aime pas. C'est pourquoi, c'est mieux pour lui de travailler le sprint.
Personnaliser l'entraînement «c'est faire tout spécialement ce que le nageur essaie de faire». Par exemple, si vous voulez vous entraîner pour le sprint, vous devez sprinter, si vous voulez vous entraîner pour la distance, vous devez nager de longues distances.

Travail égale intensité

En général, nous faisons un peu moins de yards que la plupart des programmes. Tim Shaw n'a jamais dépassé 14 km par jour.
Quand vous le comparez avec certains autres programmes où l'on fait jusqu'à 20 km par jour, il est sous-entraîné (Shaw 70 km par semaine – les autres 110 km). Pourtant il a gagné toutes ses courses l'été dernier.
Je pense que souvent on mesure le travail seulement en distance.
Nous avons été tellement pris au jeu des distances car quelques personnes ont réussi en nageant quelques yards en plus, et nous avons complètement oublié un petit mot appelé «intensité».
Le travail est simplement égal à l'intensité du temps au yard. Je pense que nous travaillons autant que n'importe quelle équipe dans le pays. Nous nous entraînons à fond pendant nos 4 heures l'été, mais nous allons terriblement vite pendant ces 4 heures.

Le travail «séparé»

La chose la plus dure que nous faisons, c'est la nage complète. Quand vous combinez les bras et les jambes, il faut beaucoup plus d'énergie que si vous travaillez jambes seules ou bras seuls. Je ne m'occupe pas si vous les travaillez durement, ils sont quand même plus faciles. Nous les utilisons donc comme des pauses, parce que quand nous nageons nous pratiquons soit la technique soit la vitesse.
Nous travaillons les jambes à peu près 1000 yards à chaque entraînement. C'est parce que quand je nageais, mes jambes me lâchaient à 75 yards et au 80e yard mes bras «partaient» aussi et puisque toutes mes courses à cette époque étaient de 100 yards, inutile de dire que j'étais en difficulté.
De toute ma vie je n'ai jamais gagné une course sur la fin; je croyais que quand je gagnais, c'était parce que mes jambes étaient en forme. C'est pourquoi je crois fermement au travail des jambes et je le fais chaque jour.
Nous faisons beaucoup de travail des bras. Je pense que c'est la manière la plus adaptée pour affermir le corps. La machine isocinétique est formidable, mais ce n'est pas du travail dans l'eau.
Plus l'entraînement est dur et proche de la réalité (de la course) meilleur vous serez.
Nous utilisons un petit tube avec une ouverture de 4 ou 6 pouces que vous pouvez tordre en un 8. Nous le mettons sur les jambes et nous plaçons également un «pull-boy» entre les jambes. Nous utilisons aussi des plaquettes pour les mains.
Nous faisons cela car le petit tube seul ne maintient pas le nageur dans une position de nage. Quand nous utilisons le pull-boy, il retrouve une position de nage. Le transfert de force est de 100 pour cent. Nous commençons tôt et n'avons ainsi jamais eu de problème avec les épaules. Si j'entends dire que les épaules sont courbattues, alors j'arrête un jour.

Les séries «descendantes»

Nous faisons des séries descendantes pour que le nageur sache où il est quand il accélère. J'aime ces séries bien que beaucoup d'entraîneurs pensent que cela donne au nageur l'occasion de négliger les premières «répétitions». Je les aime parce que le nageur commence à savoir ce qu'il fait et où il en est dans son entraînement. Il commence aussi à se connaître. Souvent pendant ces séries, nous approchons des meilleurs temps. Il est facile de motiver un nageur si son meilleur temps pendant l'entraînement est près du meilleur temps général. Vous pouvez le convaincre que s'il peut aller si vite pendant un entraînement, il peut faire beaucoup mieux quand il est reposé.
Nous essayons de faire les séries descendantes aussi vite que nous le pouvons. Pour vous donner un exemple: quand Tim Shaw a établi le record américain du 500 yards en nage libre, je savais qu'il pouvait nager aussi vite parce que je l'avais vu pendant l'entraînement avant de partir à Dallas.
Nous avons fait une série de 20 × 100 yards (une série standard en distance pour mes nageurs. Elle se nage, avec les cinq premiers en 1'15", les suivants en 1'10", les cinq d'après en 1'05" et les cinq derniers en 1'00"). Nous avons essayé de nager les cinq premiers en 59" et il les a faits en 59". Pour les cinq suivants j'ai demandé 58" et il les a faits en 58". Pour les cinq suivants j'ai demandé 57" et il les a fait en 57". Nous avons fait les cinq derniers séparément et nous les avons ajoutés. Shaw avait fait 51", 54", 53", 53", 51".
Quand il a établi le record d'Amérique, il a nagé 51", 54", 53", 53", 51"; les mêmes temps que nous avons eus avec des intervalles d'une minute.
Nous avons essayé de nager une course de vitesse.
Nous avons essayé de répéter la vraie course quand nous nagions. Cet été, nous avons vu

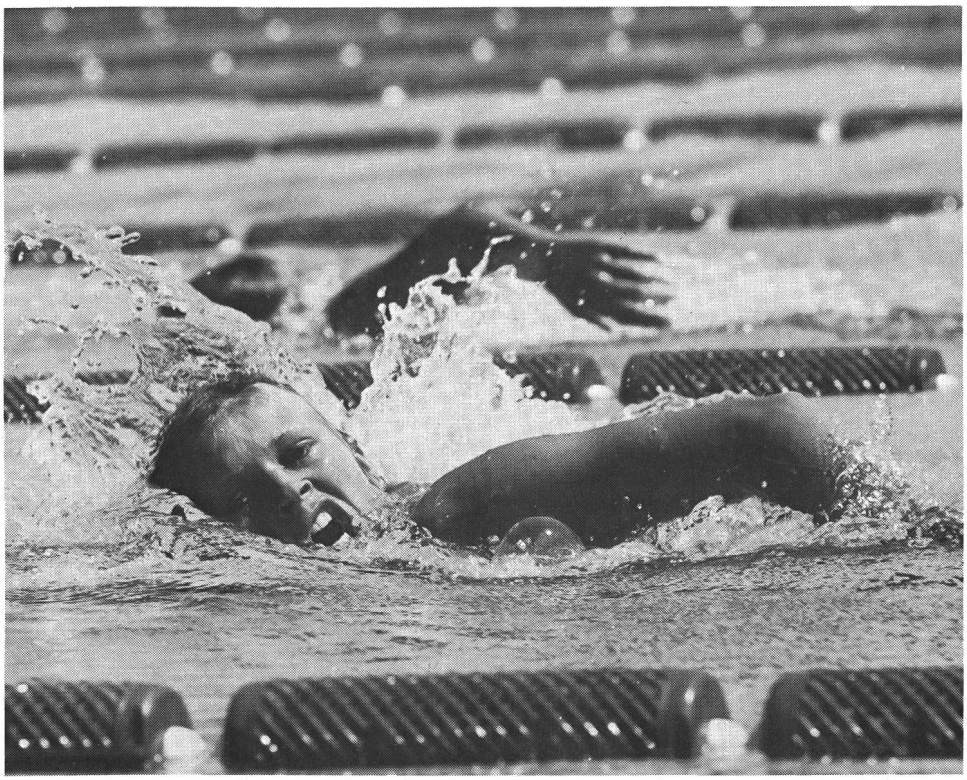
qu'il pouvait faire un bon 1500 yards, parce qu'il faisait 1'00" à 1'10" pendant l'exercice de 8 × 100. Je m'inquiétais un peu à propos du 400 m nage libre parce qu'il n'avait pas de vitesse, 3 jours avant la compétition. Je ne sais pas pourquoi, sauf que nous faisions 1000 m de plus par entraînement que l'été précédent dans la période d'affûtage, et je pense que c'est là la cause. Mais il paraissait bien dans l'eau et aussi longtemps qu'il se sentait bien, je ne me suis pas fait trop de soucis.

De l'entraînement avec poids

Je ne crois pas à l'entraînement avec poids. Nous faisons le nôtre avec nos pull-boys, tubes et plaquettes pour les mains. Nous ne faisons aucun entraînement au poids à sec, sauf pendant les vacances de Noël après l'entraînement du matin.
Je les conduis alors au gymnase de l'Université et je les laisse faire, car tous les garçons aiment voir les muscles de leurs bras et ils aiment se regarder dans les miroirs. Je pense que psychologiquement c'est bon. Cependant je ne pense pas que ce soit spécialement bon physiologiquement. Je ne pense pas qu'il y ait un transfert de force des poids aux exercices qu'ils font en nageant. Mais ils se sentent mieux s'ils savent qu'ils peuvent soulever 70 à 90 kilos au-dessus de leur tête. Ils se sentent plus forts, et si c'est une aide psychologique, alors je suis d'accord. Je ne leur dis pas qu'ils ne peuvent pas s'exercer aux poids; mais ce n'est pas dans le programme. Nous pratiquons le travail avec exer-genie et si vous avez des crédits pour acheter une machine isocinétique, alors je vous la conseille, c'est la seule méthode pour pratiquer la musculation. Nous passons nos quatre heures dans l'eau et si les nageurs font l'entraînement avec des poids chez eux, je ne les contrôle pas.

La connaissance de soi

Je crois que la natation est un style de vie. Car si l'on se lève à 6 heures chaque matin pour aller nager et qu'on ne rentre chez soi qu'à 8 heures du soir, on abandonne à la natation une bonne partie de sa vie. Je pense que c'est là qu'il faudrait la quitter.
Quand un nageur finit son entraînement le matin, ce devrait être tout. Quand il revient le soir, il reprend le travail, quand l'entraînement est fini, il devrait le quitter. Peut-être y pensera-t-il une heure après, mais je ne pense pas que les nageurs doivent rentrer chez eux, manger avec leurs parents et rêver à l'entraînement.



Je pense que c'est pour cette raison que nous perdons tellement de nageurs.
Tim Shaw donne à la natation tout ce qu'il a pendant 2 heures. S'il est satisfait de son entraînement, alors il est heureux. S'il ne sent pas qu'il a forcé, il est mécontent de son entraînement. Il rentre chez lui, et oublie. Je ne lui téléphone pas et nous n'en parlons pas sauf pendant les exercices.
Je le vois 4 heures par jour. Il est fatigué de me voir, et quelque fois c'est moi qui suis fatigué de le voir, et quelque fois nous désirons nous voir. Vous avez une vie à vivre. Pour la plupart de mes nageurs, nager est une partie importante de leur vie, mais cela ne devrait jamais être leur vie entière.
Ce que la natation représente, c'est sentir, comprendre, demander et avoir du plaisir. Un homme ou une femme devrait sentir et comprendre ce qu'ils font; ils devraient arriver à se connaître. Quand vous entreprenez quelque chose librement, cela doit vous rapporter. Le bénéfice, c'est la connaissance de soi. C'est une des choses que notre sport peut faire. Quand l'homme commence à se connaître, il est aussi capable de s'entraîner lui-même. Plus un nageur se connaît et plus il sait ce qui lui convient ou ce qui ne lui convient pas, plus un nageur connaît ses capacités, meilleur il sera. J'avais un nageur qui s'appelait Don Mc Kenzie qui a essayé de revenir en 1972 pour les JO. C'était un plaisir de l'entraîner. Il me disait ce qu'il devait faire et ce qu'il ne devait pas faire.
Je sais que nous ne devrions pas apprécier des choses comme celles-là, mais je l'ai fait parce que j'étais encore «un bleu» en ce temps. Il est allé aux Jeux olympiques et il a reçu une médaille d'or. Il m'a aidé et j'utilise encore beaucoup de choses pendant les entraînements parce qu'il me les a dites.
Pendant l'affûtage il m'a aidé – si quelque chose n'allait pas dans les temps, il me demandait de regarder sa main gauche et de lui dire ce qui ne marchait pas. Cela rend l'entraînement plus facile. – Quand vous devez surveiller quelqu'un qui mesure 1,85 m et que vous devez essayer d'imaginer si c'est le petit doigt de sa main gauche ou le gros orteil de son pied droit qui ne va pas, c'est presque impossible à réaliser.
Si le nageur arrive vraiment à se connaître, à sentir et savoir ce que son corps fait dans l'eau, alors l'entraînement devient un plaisir pour vous. Le succès est fondamentalement assuré. Et je pense que le succès du programme de Long Beach à un haut niveau vient de là.