

La respiration dans les 4 nages

Intérêt de ce point technique :

A tous niveaux, la respiration constitue un élément essentiel de l'efficacité en natation. Dès les premiers stades de l'apprentissage, le débutant doit apprendre à souffler profondément dans l'eau pour pouvoir ensuite effectuer une inspiration efficace et brève à l'extérieur de l'eau. En limitant le temps passé avec la tête hors de l'eau, il diminue les répercussions négatives de cette position sur son équilibre et sa flottabilité. Il restera plus allongé sans avoir les jambes qui s'enfoncent et se déplacera donc plus facilement. Améliorer l'efficacité de la respiration et limiter ses conséquences négatives seront ensuite des préoccupations qui devront suivre le nageur à toutes les étapes de sa progression en conservant toujours un triple objectif :

- Une respiration efficace pour permettre la meilleure oxygénation possible
- Une respiration rythmée de façon à conserver la meilleure flottaison possible
- Une respiration synchronisée aux mouvements propulsifs pour ne pas diminuer la vitesse du nageur

Brasse

L'expiration commence dès que la tête rentre dans l'eau puis s'accroît au fur et à mesure du mouvement de bras. L'inspiration commence dès que la tête sort de l'eau et se fait donc sur la suite du temps fort de l'expiration. De ce fait, elle va être ample et brève limitant le temps nécessaire au maintien de la tête hors de l'eau.

Crawl

La respiration en crawl pose plus de difficultés car la prise d'air sur le côté peut occasionner des perturbations de l'équilibre du nageur ainsi qu'un mouvement de bras moins efficace. Il faudra essayer de garder la tête immobile pendant l'ensemble de la poussée et n'engager sa rotation qu'à la fin du mouvement propulsif. Le nageur profitera ainsi du roulis naturel des épaules et n'effectuera qu'une rotation minimale de la tête pour amener la bouche juste à la surface.

L'inspiration peut s'effectuer tous les 2 ou 3 mouvements de bras mais il est également possible de restreindre davantage sa respiration et d'inspirer tous les quatre, cinq, sept mouvements voire plus. L'avantage d'une telle restriction sera de pouvoir fixer la tête plus longtemps et plus efficacement pendant les mouvements propulsifs. Le regard pourra alors se focaliser sur un point au fond du bassin ce qui favorisera l'équilibre et le gainage. D'une façon générale, une respiration restreinte favorisera la concentration et la réalisation du meilleur geste technique possible.

Lors d'une respiration 2 ou 3 temps, l'expiration commence dès que l'on replace la tête dans l'eau et elle est forte sur chaque poussée. Avec une inspiration tous les 4 temps ou plus, le nageur bloque sa respiration sur les premiers mouvements et ne commence généralement à expirer que sur les 2 mouvements précédents l'inspiration. Ceci permet de garder les poumons remplis pendant les premiers mouvements et donc de disposer d'une meilleure flottaison.

Papillon

La respiration en papillon pose également des problèmes de résistance et d'équilibre. L'inspiration se fait en regardant devant soi et en sortant le moins possible la tête (le menton doit rester dans l'eau). Cependant, même si cette inspiration est correctement effectuée, elle occasionne des résistances

supplémentaires car elle provoque un enfoncement des hanches et des jambes. Il n'est donc pas recommandé de respirer à chaque mouvement mais de garder le visage dans l'eau sur certains mouvements, ce qui permettra de rester plus "à plat". De plus, sur les mouvements où le nageur garde le visage immergé la respiration sera bloquée ce qui lui procurera une meilleure flottaison. L'expiration se fait de façon progressive sur le mouvement de bras qui précède l'inspiration. Si cette expiration a été complète, l'inspiration pourra se faire dès le début du retour aérien de façon ample et rapide ce qui permettra de replacer suffisamment tôt le visage dans l'eau.

Dos

La respiration en dos pourrait sembler plus simple puisqu'il n'y a pas besoin d'effectuer de mouvements de la tête. Pourtant il n'est pas rare d'observer des nageurs ayant une respiration peu efficace avec des temps d'apnée prolongés. L'expiration doit se faire de façon explosive sur la fin du mouvement propulsif du bras, elle est immédiatement suivie d'une inspiration ample sur le début du retour aérien. La respiration peut se faire ainsi sur chaque mouvement de bras mais les cycles expiration-inspiration vont alors se succéder avec une fréquence élevée. On pourra préférer une respiration deux temps où l'on bloque l'air pendant un mouvement sur deux. L'expiration est alors effectuée toujours sur le même mouvement de bras, elle est suivie de l'inspiration puis d'un temps de blocage correspondant au mouvement de l'autre bras.

Respirer en compétition

Les épreuves de dos et de brasse ne pose pas de problèmes de respiration particuliers puisque les solutions proposées ci-dessus peuvent être appliquées. Les coulées représentent par contre dans ces nages des temps d'apnée prolongés auxquels il faudra se préparer à l'entraînement. Les épreuves de papillon et de crawl sont plus complexes puisqu'il faut choisir un rythme respiratoire adapté à la distance parcourue.

Le haut niveau :

Sur les distances de 50 mètres papillon et crawl, les nageurs respirent très peu. Ceci s'explique par le fait que l'effort est essentiellement anaérobie c'est-à-dire qu'il ne nécessite pas d'oxygène. Pour des distances supérieures, le besoin d'oxygène les conduit généralement à choisir des solutions radicalement opposées avec une respiration très fréquente (respiration 1 temps en papillon et respiration 2 ou 3 temps en crawl). Ceci est possible car ces nageurs réussissent à respirer en ne modifiant quasiment pas leur équilibre et leur propulsion et en ne créant que très peu de résistance supplémentaire.

Et le moins haut niveau :

Tous les nageurs peuvent également restreindre leur respiration sur 50 mètres. Mais lorsque la distance est plus importante, ils devront rechercher le meilleur compromis entre une respiration suffisamment fréquente pour apporter aux muscles l'oxygène dont ils ont besoin et une respiration limitée pour diminuer les résistances et améliorer la flottabilité. De plus, il faut essayer de limiter plus particulièrement la respiration sur le ou les mouvements qui suivent les coulées car c'est un moment où la vitesse est plus importante. Tout ceci ne doit pas être laissé au hasard mais doit au contraire faire l'objet d'essais pour trouver la solution qui convient le mieux à chacun