

Beaucoup de nageurs pratiquent chaque été le crawl mais peu en maîtrisent la mécanique complexe.

«Le battement des jambes est principalement dicté par les muscles du haut des cuisses et des hanches. Le reste, à savoir le mollet et la cheville, doit être un maximum détendu, de sorte à suivre les variations de l'eau. Les chevilles des nageurs sont tellement souples qu'il arrive régulièrement qu'ils se déchirent les ligaments en pratiquant une activité sportive qui comporte des appuis durs. En sprint, on fait jusqu'à trois battements de jambes par traction de bras.»



«Le premier principe est de toujours chercher le plus loin possible devant soi avec le bras en étirant un maximum l'amplitude des épaules. Au moment où la main pénètre dans l'eau pour prendre appui, il s'agit d'être le plus délicat possible. Si on tape avec sa main sur l'eau, alors on crée des bulles. Et les bulles sont moins solides que l'eau, donc l'appui est plus faible. Vous pouvez facilement l'observer: un nageur qui crée très peu de remous dans l'eau est un bon nageur. La main doit toujours être perpendiculaire à la direction de la nage et les doigts ne doivent pas être complètement collés les uns aux autres. L'idéal est de laisser juste un léger espace entre les doigts: avec la pression, l'eau ne passe pas entre les doigts et la main offre ainsi une plus grosse prise à l'eau.»



Comme un poisson dans l'eau

TEXTES: FLORIAN MÜLLER
florian.muller@lematindimanche.ch
PHOTOS: CHRIS BLASER

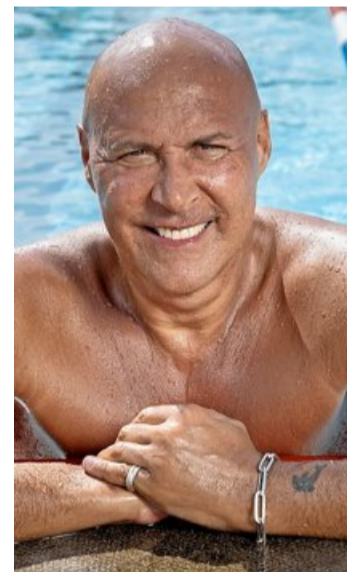
Allez donc demander à votre toubib de vous recommander un sport: il ne jurera que par la natation. À juste titre. «Il n'y a aucun choc articulaire, c'est un sport où tout se passe en douceur, c'est pour cela qu'il est régulièrement recommandé par les médecins, confirme Dano Halsall, ancien recordman du monde du 50 mètres nage libre. Le fait qu'il se pratique à l'horizontale permet au sang de beaucoup mieux circuler, au contraire de la course à pied, où le sang a tendance à stagner dans les membres inférieurs. Et puis il n'y a aucun risque de chute ou d'accident qui pour-

rait engendrer des blessures traumatisantes.» Les autres avantages sont esthétiques. «La natation permet de développer l'intégralité de la musculature du corps de manière harmonieuse tout en soignant son bronzage en été, reprend notre coach. Franchement, de tous les sportifs d'élite, ce sont les nageurs qui sont le mieux foutus.»

Reste encore à pratiquer la discipline correctement et à éviter quelques erreurs de débutants. Grand spécialiste du crawl, la plus populaire et la plus efficace des nages, Dano Halsall lance son principe premier: «L'eau est un élément mouvant qui n'offre aucune prise fixe, il faut tenter de faire un avec elle, d'être en osmose, au lieu de se battre contre elle».

Le coach

Jamais la Suisse n'a connu un autre nageur du niveau de Dano Halsall. Médaillé d'argent aux Mondiaux en 1986 à Madrid sur le 50 mètres nage libre, il a aussi détenu le record du monde de la discipline reine du sprint l'année précédente. Un exploit historique: Halsall est le seul athlète helvétique à avoir établi une meilleure marque mondiale dans une discipline olympique. Aujourd'hui installé dans la région de Bulle, le Genevois (55 ans) aux racines jamaïcaines s'est reconverti avec succès dans le courtage immobilier.



La respiration



C'est sans doute un des points les plus techniques, ou du moins celui qui nécessite le plus de coordination: respirer en sortant la tête à moitié de l'eau de sorte à rester hydrodynamique. «Avec la vitesse, le crâne crée une petite vague,

explique Dano Halsall. C'est dans ce creux qu'il faut glisser sa bouche pour inspirer, alors que l'expiration se fait sous l'eau par le nez. Une inspiration tous les trois mouvements de bras est idéale, une fois de chaque côté.»

Le matériel

À part un maillot de bain, histoire d'éviter de créer des esclandres, aucun équipement n'est indispensable. «Je ne portais même pas de lunettes en compétition, lance Dano Halsall. Mais bon, elles sont quand même précieuses pour éviter de se faire bouffer les yeux par le chlore.» Si les plaquettes que l'on fixe sur les mains (à dr. sur le photo) permettent d'optimiser la musculature du haut du corps, au même titre d'ailleurs que le «pull buoy» (à g.) que l'on place entre ses cuisses, ou si les palmes associées à une planche offrent la possibilité de se concentrer sur les jambes, il est un accessoire sur lequel notre coach insiste: «La gourde! Dans l'eau, on transpire énormément.»

