FOCUS

NAGER EN EAU LIBRE ET EN TRIATHLON

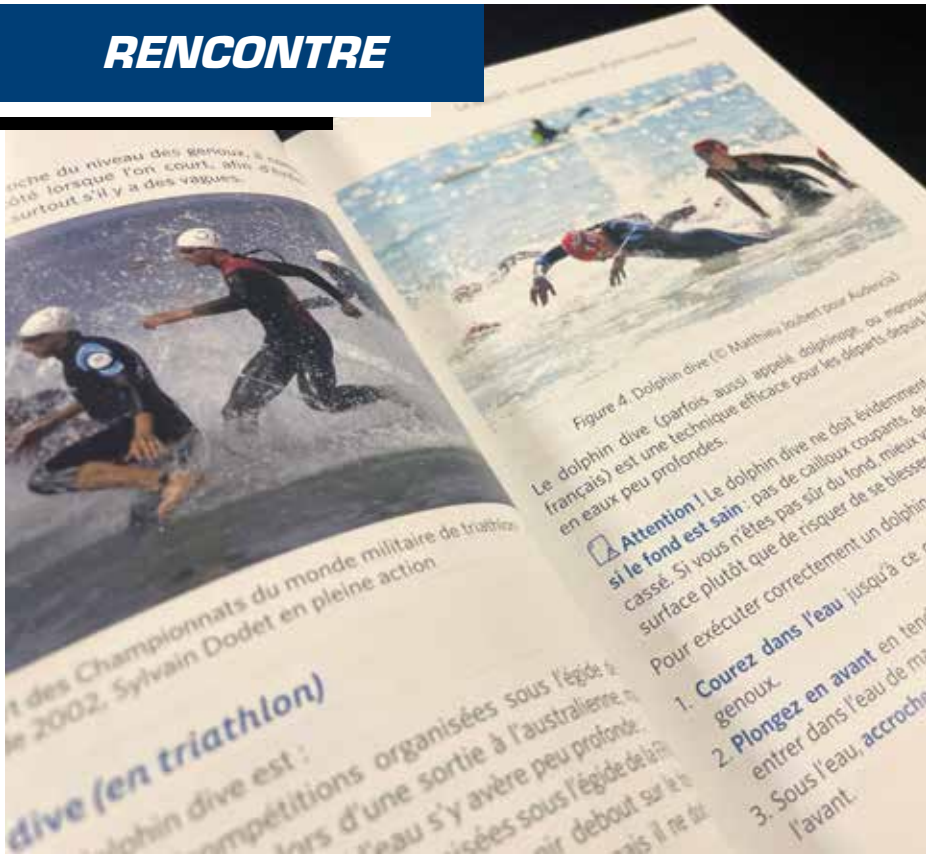
STRATÉGIES, TECHNIQUES, PERFORMANCE

PAR RÉDACTION
PHOTOS ACTIV'IMAGES - LIVRE NAGE APNÉE

Habitués à s'entraîner majoritairement en piscine dans un environnement contrôlé et aux prises de repères immédiates, nombre de triathlètes peuvent parfois (voire souvent !) percevoir la natation en eau libre comme une véritable épreuve à surmonter. Rencontre avec Olivier Silberzahn, auteur du livre « Nager en eau libre et en triathlon – stratégies, techniques, performance. »

Votre livre s'intitule « Nager en eau libre et en triathlon – stratégies, techniques, performance. » On comprend l'ambition, mais concrètement, qu'apporte-t-il de plus qu'un manuel de natation classique ?

La plupart des livres de natation vous apprennent à nager vite. Le mien essaye de vous apprendre à nager intelligemment… Ce qui est très différent dès que vous sortez d'une piscine. Quand vous nagez en triathlon, vous devez gérer une trajectoire, un peloton, des bouées, des vagues, du courant, souvent des contacts, parfois des méduses. Vous ne nagez plus dans un environnement contrôlé, mais dans un milieu mouvant. Le livre part de ce constat : quand on nage en triathlon, la performance est autant une question de décisions que de propulsion.



Le début du livre est consacré à la préparation d'avant-course. C'est si déterminant que cela ?

Absolument. Le choix de la combinaison, des lunettes, la reconnaissance du parcours ou encore la préparation mentale vont conditionner toute votre course. De la simple buée sur les lunettes, par exemple, peut ruiner votre orientation et vous faire nager 5 à 10 % de distance en plus. C'est comme décider de courir un 10 km… Mais en faisant un détour par la boulangerie. Et dès le départ, il faut déterminer sa stratégie optimale de nage, qui peut être très différente selon le type d'épreuve et la possibilité de drafter ou pas à vélo.

Vous consacrez tout un chapitre au départ. Pourtant, une course se gagne rarement dans les 100 premiers mètres…

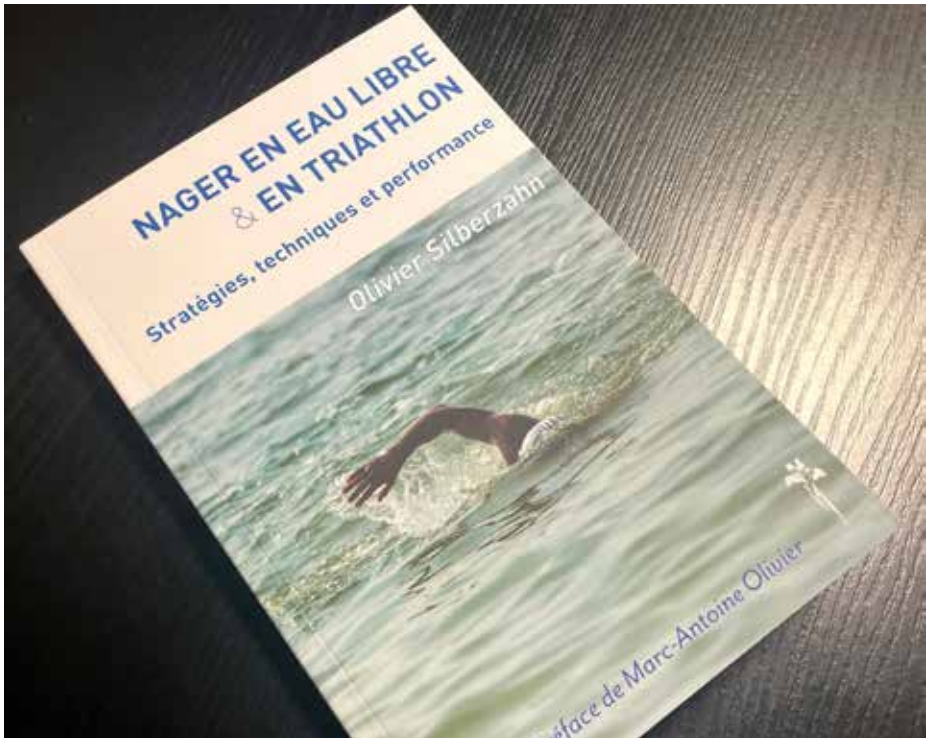
En eau libre, on peut déjà perdre beaucoup au départ. Le départ conditionne votre placement dans le groupe, votre capacité à drafter au long de la course et votre niveau de stress physiologique. Si vous partez trop vite, vous risquez de passer en dette d'oxygène. Si vous partez trop lentement, vous pouvez vous retrouver coincé dans un groupe qui ne nagera pas à votre niveau… Votre stratégie de départ doit être adaptée à votre niveau et à vos ambitions en natation. Et dans le cas d'un départ de plage, la technique de "dolphin dive" peut faire gagner plusieurs secondes sans dépenser un watt de plus. C'est toujours bon à prendre !

Le chapitre 4 entre dans des considérations très techniques : index de coordination, fréquence, amplitude… N'est-ce pas un peu pointu ?

C'est volontaire. Beaucoup de nageurs cherchent désespérément de l'amplitude, de nager le plus long possible, comme si c'était la solution universelle. Or, en eau libre, les conditions changent : vagues, clapot, densité du peloton… Il faut parfois accepter de nager plus court, avec plus de fréquence, pour rester stable. Je consacre aussi une section entière aux conséquences pratiques du principe de conservation de la quantité de mouvement. C'est de la physique appliquée à la nage : comprendre pourquoi certains gestes vous ralentissent même s'ils semblent élégants.

Le cœur du livre semble être consacré au drafting et à l'orientation.

Oui, parce que c'est là que se jouent les économies d'énergie. Un bon drafting peut vous faire économiser beaucoup d'efforts. Mais encore faut-il savoir se placer :



derrière, latéralement, ou en position mixte. Chaque option a ses avantages et ses inconvénients en termes de visibilité, de protection hydrodynamique ou de risque de collision, qu'il faut pouvoir évaluer en conditions réelles. J'insiste aussi sur le développement de l'intelligence situationnelle : savoir quand rester dans un groupe, quand en sortir, quand changer de trajectoire… Bref, transformer une nage en véritable stratégie de course.

Vous consacrez une partie entière du livre à l'arrivée de la natation et à la transition T1. Pourtant, beaucoup de triathlètes considèrent encore la natation comme un simple « passage obligé » avant le vélo. Pourquoi accorder autant d'importance à cette phase ?

Parce que, paradoxalement, c'est souvent là que se jouent de vraies différences en triathlon. Une transition mal gérée peut vous faire perdre 20 à 30 secondes… Soit l'équivalent de plusieurs centaines de mètres à vélo. Autant il est long et difficile de gagner 20 à 30 secondes sur un 1500 m nage libre, autant il est très facile de les gagner ou de les perdre sur une transition. Là encore ce sont des secondes faciles à gagner avec un minimum de temps investi. Dans le livre, j'insiste notamment sur l'anticipation et l'automatisation : il y a une séquence de gestes bien précis à faire dans le bon ordre et au bon moment, il faut que cette séquence devienne complètement automatique. Et surtout, plus le format est court, plus la transition est importante. Sur ces distances, T1 n'est plus un simple moment logistique : c'est une phase de performance à part entière. Une bonne sortie d'eau suivie d'une transition fluide peut vous permettre d'accrocher immédiatement un bon groupe à vélo… et potentiellement de faire toute la course avec lui.

Vous allez jusqu'à consacrer un chapitre entier aux courants. C'est si important ?

Disons que lutter contre un courant sans le comprendre est rarement une stratégie gagnante. Le livre propose des bases pour comprendre et connaître les courants en rivière ou en mer, et surtout pour adapter sa trajectoire : courant de face, de dos, de travers… Avec un peu d'anticipation et de connaissance, ce qui pourrait être un handicap peut devenir une puissante assistance gratuite. Là encore, des minutes et des secondes gratuites !

On parle souvent de la natation comme de la discipline la plus technique du triathlon. Êtes-vous d'accord ?

Oui… Et non. Elle est très technique, mais elle est aussi très tactique, ce que l'on oublie souvent. Tout un chapitre est consacré à l'entraînement spécifique à

l'eau libre en piscine : drafting, gestion des contacts, prise de vue, les exercices à faire, mais aussi de tous ceux que l'on peut oublier et que l'on nous fait souvent faire quand même - j'expose un avis assez personnel sur le sujet. Il ne s'agit pas seulement de nager un crawl parfait, mais de s'entraîner à nager dans les conditions dégradées et parfois imprévisibles de l'eau libre.

Votre livre est préfacé par Marc-Antoine Olivier, médaillé olympique en eau libre. Comment s'est faite cette collaboration ?

J'ai eu la chance de pouvoir lui faire lire le manuscrit en amont de la publication, et son retour a été extrêmement encourageant. C'est un athlète qui connaît parfaitement les exigences de l'eau libre au plus haut niveau, donc le fait qu'il ait apprécié l'approche du livre — notamment sur les aspects tactiques comme le drafting, l'orientation ou la gestion des conditions — est évidemment très valorisant. Sa préface apporte un regard de terrain, celui de quelqu'un qui a vécu ces situations au plus haut niveau, en championnat du monde ou aux Jeux Olympiques. C'est aussi une manière de rappeler que, derrière la technique de nage, la performance en eau libre repose beaucoup sur des choix stratégiques…

En refermant votre livre, qu'aimeriez-vous que le lecteur ait appris ?

Que la natation en eau libre ne consiste pas simplement à reproduire son crawl de piscine dans un lac, en mer ou en rivière. C'est une discipline où l'on doit composer avec l'environnement, les autres nageurs, et ses propres choix. Et que parfois, le meilleur moyen d'aller vite, c'est de réfléchir un peu plus, pas seulement d'aligner des longueurs en piscine.