

VIVE LA BRASSE

Vous ne savez pas nager le crawl ? Les champions de triathlon ne font que ça. Qu'importe ! La brasse, c'est formidable ! Elle vous permet d'accéder au plaisir et aux bienfaits du triple effort. Les articulations souffrent moins et les performances sont à peine altérées. Idéal pour le senior !

DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECINE DU SPORT ET ENTRAÎNEMENT DU SPORTIF.

Le crawl reste la nage la plus rapide. L'action continue des jambes et alternée des bras assure une propulsion à vitesse constante. À l'inverse, la brasse impose des à-coups. L'inertie dans un milieu aussi dense que l'eau nuit au rendement. Heureusement, elle recèle bien des avantages et mérite d'être pratiquée !

UN SUPER SPORT D'ENDURANCE !

Par définition un sport d'endurance est une activité faisant travailler le cœur à intensité moyenne pendant une durée prolongée. Pour cela, il faut solliciter modérément une volumineuse masse musculaire réclamant un gros débit sanguin. La brasse, en associant mouvements des bras et des jambes sur de grandes amplitudes, répond exactement à ces critères. De surcroît, le rythme respiratoire est imposé par le geste. C'est une bonne manière de le contrôler et d'éviter l'essoufflement. Voilà qui fait de la brasse un sport particulièrement favorable à la santé du senior. Enfin, si la brasse est pour vous l'occasion de vous lancer avec philosophie dans

le triathlon, chapeau ! Vous enchaînez désormais sans complexe les trois disciplines symbolisant l'endurance ! Votre cœur adore ça !

ARTICULATIONS PRÉSERVÉES

En brasse, il faut ramener les mains en luttant contre la résistance de l'eau. Voilà qui altère le rendement mais protège les épaules. En crawl, le retour aérien des bras est un point clé de son efficacité. Mais la répétition de ces grandes rotations des membres supérieurs provoque des lésions des tendons par coincement. Prudence, les seniors y sont particulièrement sensibles (voir l'article « Tendinite de l'épaule » dans ce numéro). Même chose pour le cou dont les disques se tassent avec les années. En crawl, les rotations de la tête sont parfois excessives et agressives. C'est particulièrement vrai chez le débutant qui manque de vitesse et présente quelques difficultés à creuser la vague dans laquelle il tente de respirer. En revanche, une belle brasse bien coulée mobilise la colonne cervicale de façon harmonieuse. Bien ondulée, elle permet d'aller inspirer en redressant

le buste et pratiquement sans extension du cou. Les rotules souffrent parfois lors de la brasse chez ceux – et surtout celles – dont les genoux sont en X. N'abusez pas de la rotation des pieds vers l'extérieur quand vous fléchissez les jambes. Pensez surtout à les relever puis à les étendre à fond lors de l'extension et du fouetté des membres inférieurs. De plus, la pratique du vélo et de la course inhérente au triathlon muscle les cuisses, ce qui permet de mieux guider la rotule. Vous n'aurez pas mal en brasse !

TECHNIQUE ADAPTÉE, PERFORMANCE OPTIMISÉE !

L'erreur la plus fréquente consiste à ramener les mains en suivant un grand arc de cercle latéral. Dans ces conditions, tout au long du mouvement, vous poussez sur de l'eau déjà lancée vers l'arrière. C'est comme si vous couriez dans le sable ! Optez pour un geste au cours duquel vous fléchissez progressivement le coude. Vos mains s'enfoncent. Vous prenez appui sur des masses d'eau différentes et stables. Votre propulsion est



ALDO COBBIS

LE BON GESTE DE BRASSE PERMET DE GAGNER EN EFFICACITÉ ET DE S'ORIENTER PLUS AISÉMENT EN MILIEU NATUREL.

beaucoup plus efficace ! Les mains remontent, se rejoignent sous la poitrine et contribuent au relèvement du buste. Vous inspirez plus aisément. Elles filent discrètement vers l'avant alors vous vous étirez. Le bon mouvement des mains ressemble à celui d'un cœur inversé, un beau symbole pour un excellent sport d'endurance. Il est d'usage d'affirmer que les bras participent pour 25 % au déplacement contre 75 % pour les jambes. Certaines études réalisées aux Pays-Bas

indiqueraient plutôt l'inverse si tant est que la technique de bras soit bonne ! Ainsi, opter pour le crawl afin de réserver l'énergie des jambes au pédalage et à la course n'est peut-être pas la meilleure des justifications ! De surcroît, lors des épreuves « découvertes », l'épuisement du stock en sucre musculaire n'est pas vraiment un facteur limitant !

HONNEUR PRÉSERVÉ !

Observez bien un groupe de nageurs en triathlon. Les brasseurs sont de plus en plus nombreux. Ils ont compris que ne pas nager le crawl ne suffit pas pour se priver du bonheur d'un triathlon ! Ils savourent le départ grisant d'un peloton écumant. Souvent, ils ont la philosophie de laisser partir les meilleurs. Ils se lancent sereinement à distance de l'empoignade. Regardez ! Les bons brasseurs se mêlent rapidement aux crawlleurs moyens ! Ces derniers ont souvent la trajectoire aléatoire... Ils foncent loin de la bouée indiquant le

prochain virage. Dommage ! Tout en brassant, vous voyez où vous allez, vous filez droit vers l'arrivée. En améliorant un peu votre technique, vos performances aquatiques deviennent très correctes. Il reste de nombreux vélos quand vous atteignez le parc pour la première transition. Même si vous arrivez en queue de peloton, le plaisir est au rendez-vous. En pédalant et en courant, vous doublez tous ceux dont les qualités natatoires compensaient une moins bonne condition physique. Enfin, la ligne d'arrivée franchie, vous êtes triathlète ! Vous profitez de l'image mythique de cette discipline. Surtout, pour vous préparer, vous pratiquez régulièrement trois sports d'endurance. Ils sont particulièrement bénéfiques à la santé cardiovasculaire. Sur le plan articulaire, les sollicitations variées et complémentaires sont favorables à l'entretien de l'appareil locomoteur du senior. Tout cela car vous avez plongé dans le triathlon grâce à la brasse !

Le bon mouvement des mains ressemble à celui d'un cœur inversé, un beau symbole pour un excellent sport d'endurance.