

Plaisir, bonne forme, amitié et participation

Volume 11  
Numéro 2  
Printemps 2004

# la vague

Le bulletin officiel des Maîtres-nageurs du Canada



## Nage en eau libre et prévention des blessures

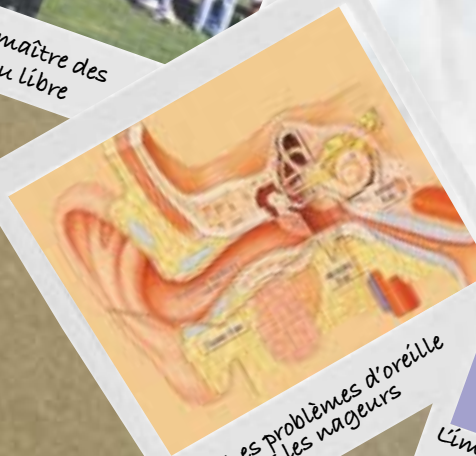
Examen de matériel, profil de maître nageur  
et calendrier des compétitions



*Calendrier des  
compétitions à venir*



*Devenir un maître des  
départs en eau libre*



*Les problèmes d'oreille  
chez les nageurs*



*L'importance de la stabilité du  
tronc pour les nageurs*

# AQUASPORT

Fier fournisseur depuis 1982

20 ans  
d'esprit sportif



**MAILLOTS**

**VÊTEMENTS**

**ACCESSOIRES**

**AQUAFORME**

**ÉQUIPEMENTS DE SAUVETEURS**

**Rabais d'équipes**

Renseignez-vous au sujet de nos entente de partenariat



**LE PLUS GRAND CHOIX DE MAILLOTS ET D'ACCESSOIRES AU CANADA**



**COUPONS RABAIS**

**10\$**  
de rabais

**EN BOUTIQUE  
OU  
COMMANDES  
TÉLÉPHONIQUE**

**Avec tout achats de 50\$ et plus**

Un seul coupon par client. Sur produits à prix régulier seulement. Ne s'applique pas au sport et produits de piscine. Non remboursable. Ne peut être combiné à aucune autre offre. Non transférable.

Expire Août 31 2004 Transaction # \_\_\_\_\_

**Montréal**  
8866, Pie-IX blvd.  
Montréal QC H1Z 3V1  
Tel. : (514) 374-5262

**West-Island**  
940, St-Jean blvd.  
West-Island QC H9R 5N8  
Tel. : (514) 630-5600

**Laval**  
1682, St-Martin W. blvd.  
Laval QC H7S 1M9  
Tel. : (450) 682-5100

**AQUASPORT**

www.aquasport.ca • 1 800 567-6660



CANADIAN PUBLICATIONS MAIL  
AGREEMENT NO #40037410  
RETURN UNDELIVERABLE CANADIAN  
ADDRESSES TO  
MASTERS SWIMMING CANADA  
P.O. BOX 3365  
MEAFORD, ON N4L 1A5  
E MAIL BETHMSC@BMTS.COM

**Rédactrice en chef**

Jennifer Pinarski  
29, boul. Hastings  
Winnipeg (Manitoba) R2M 2C9  
pinarski@mts.net

**Siège social des MNC**

Secrétaire générale : Beth Whittall  
B. P. 3365  
Meaford (Ontario) N4L 1A5  
bethmsc@bmts.com

**Traduction**

Ernst & Young s.r.l. / S.N.C.R.L.  
C.P. 4500, succ. B  
Montréal (Québec) H3B 5J3

**Impression**

The Prolific Group  
150, chemin Wyatt  
Winnipeg (Manitoba) R2X 2X6  
www.prolific.ca

**Abonnement**

Waves/La Vague est envoyée à tous les maîtres nageurs affiliés au Canada et est incluse dans leur cotisation annuelle. Pour les autres, l'abonnement est de 15 \$ (CA ou US) par an. Faire parvenir un chèque ou un mandat au :

Siège social des MNC  
B. P. 3365  
Meaford (Ontario) N4L 1A5

**Fréquence**

Waves/La Vague est publiée trois fois par année par Maîtres nageurs du Canada.

**Avertissement**

L'information contenue dans le présent bulletin ne vise aucunement à remplacer les conseils professionnels. Maîtres nageurs du Canada ne partagent pas nécessairement les opinions exprimées.

# Printemps 2004



## LA PRATIQUE DE LA NATATION EN EAU LIBRE

### 4 LEÇONS À RETENIR CONCERNANT L'UTILISATION DES COMBINAISONS ISOTHERMIQUES

Le port d'une combinaison isothermique fait de toute évidence une différence sur le plan de la vitesse, mais l'accélération n'est probablement pas l'avantage le plus important qui en découle.

### 6 DEVENIR UN MAÎTRE DES DÉPARTS EN EAU LIBRE

Même les nageurs en piscine les plus accomplis peuvent redouter la pratique de la natation en eau libre. Cependant, un départ réussi peut marquer le début d'une merveilleuse expérience en eau libre.

### 15 CALENDRIER 2004 DES COMPÉTITIONS DE NATATION EN EAU LIBRE

Vous adorez voyager et nager? Eh bien, planifiez vos vacances d'été en fonction des compétitions inscrites à notre calendrier!

## LA PRÉVENTION DES RISQUES DE BLESSURE

### 7 ENTRETIEN COURANT

Vous souffrez d'un mal en «ite»? Si c'est le cas, voici l'article que vous devez lire pour connaître les précautions à prendre pour prévenir les lésions.

### 8 L'IMPORTANCE DE LA STABILITÉ DU TRONC POUR LES NAGEURS

Pour éviter les blessures, il est essentiel d'avoir un tronc stable. Cet article vous propose cinq façons de raffermir votre tronc, de prévenir les blessures et d'améliorer votre technique.

### 10 LA PRÉVENTION DES RISQUES DE BLESSURE, GRÂCE À LA STABILISATION DES ÉPAULES

Les déséquilibres et l'inefficacité musculaires peuvent occasionner de graves blessures au niveau des épaules. Certains exercices de stabilisation des épaules à pratiquer hors piscine peuvent vous permettre d'optimiser votre technique de natation.

### 11 LES PROBLÈMES D'OREILLE CHEZ LES NAGEURS

Quand il est question de blessures chez les nageurs, on pense surtout aux problèmes d'épaule et de genoux, mais les problèmes d'oreille peuvent toucher des nageurs qui attachent beaucoup d'importance au conditionnement physique.

### 4 LE MOT DU PRÉSIDENT Chris Smith

13 ÉVALUATION DE MATÉRIEL - LE SYSTÈME RACETEK : mariage de la haute technologie et des techniques interactives

14 PROFIL DE MAÎTRE NAGEUR : Hui Lee

15 CALENDRIER DES COMPÉTITIONS À VENIR

15 PERSONNES-RESSOURCES

# Leçons à retenir concernant l'utilisation des combinaisons isothermiques

Par Terry Laughlin

J'ai récemment reçu le courriel suivant : «Je constate que je prends plusieurs minutes de retard par mille parcouru quand je nage dans la mer sans combinaison isothermique. Comment expliquer l'écart? Si ce n'est qu'une question de flottabilité, pourquoi certains nageurs portant une combinaison isothermique gagnent-ils plus de vitesse que d'autres? Finalement, comment pourrais-je réduire cet écart de vitesse de façon à nager plus rapidement sans combinaison isothermique?»

Le port d'une combinaison isothermique fait de toute évidence une différence sur le plan de la vitesse. Cette différence sera moindre dans le cas des meilleurs nageurs, ce qui indique que le principal avantage du néoprène est qu'il permet de compenser en partie pour l'absence de certaines compétences de base. Comme les meilleurs nageurs ont moins de carences sur le plan technique, le port de la combinaison isothermique présente moins d'avantages pour eux.

Personnellement, mon expérience de la nage en combinaison n'a duré qu'une dizaine de minutes. Après avoir nagé en eau libre en compagnie d'un groupe de nageurs, dont la plupart étaient inexpérimentés, au cours d'un camp de triathlon Total Immersion, à la fin d'août 2000, je reconnais cependant que l'accélération n'est probablement pas le principal avantage associé au port de la combinaison isothermique. Le confort et un meilleur contrôle sont fort probablement les avantages les plus importants.

Nous avons commencé le camp à Killington, au Vermont, en consacrant plusieurs jours au programme axé sur la maîtrise des exercices de Total Immersion. Nous n'avions fait jusque-là que quelques longueurs de nage complète quand nous nous sommes rendus au réservoir Chittenden pour mettre en pratique ce que nous avions appris en piscine à l'occasion de notre initiation à la nage en eau libre. Les entraîneurs ont nagé en maillot de bain, mais les apprentis, dont plusieurs en étaient à leur première expérience de nage en eau libre, ont revêtu leur combinaison de néoprène. Les premières fois que nous avons nagé dans le réservoir, nous nous sommes contentés de faire de 40 à 60 coups de bras, simplement pour nous habituer à nager sans couloir et sans paroi de piscine ainsi que pour expérimenter la sensation de désorientation et d'inconfort général que l'on peut ressentir en eau libre. Nous avons nagé suffisamment lentement pour que tout le monde

puisse suivre et rester ensemble pendant la séance d'une durée de 45 minutes, pendant laquelle nous avons fait des exercices de base, pour apprendre par exemple comment nous orienter, respirer, garder l'équilibre et le rythme, tout en nageant en ordre serré.

Deux jours plus tard, nous sommes retournés au réservoir pour une dernière séance d'entraînement en eau libre avant de participer au championnat de triathlon de l'État du Vermont, qui allait constituer en quelque sorte l'examen final de notre camp d'entraînement de six jours. Nous devions faire à la nage un parcours triangulaire de 1 200 mètres environ, dont la première étape consistait à parcourir quelque 300 mètres avant d'atteindre une pointe rocheuse bien balisée sur la rive est du plan d'eau. Après avoir pris le temps de nous repérer, nous devions parcourir ensuite 600 mètres jusqu'à un hangar à bateaux situé sur la rive ouest. Nous devions finalement parcourir les derniers 300 mètres qui nous séparaient de la rampe de mise à l'eau, notre point de départ.

À la première étape du parcours, les deux ou trois nageurs les plus rapides (qui comptaient déjà de l'expérience comme membres d'un club ou d'une école de natation) ont pris le départ à vive allure. Ne voulant surtout pas se laisser distancer, la majorité de la vingtaine de participants au camp se sont immédiatement lancés à leur poursuite, passant outre à toutes les leçons durement apprises pendant la semaine et dont la plupart semblaient avoir été oubliées dans le tumulte. Au premier point de contrôle, plusieurs nageurs paraissaient découragés et essouffés. Avant que les nageurs s'engagent dans la deuxième étape du parcours, entre la rive est et la rive ouest, je leur ai rappelé de maintenir une cadence aussi lente que nécessaire pour nager à l'aise et conserver la maîtrise des mouvements. «Commencez à nager nonchalamment, comme en période d'échauffement, puis trouvez un rythme que vous pouvez maintenir jusqu'à la fin du parcours. Gardez un œil sur le groupe, mais n'essayez pas de maintenir le même rythme. Faites tout ce qu'il faut pour rester détendus et en contrôle. Dès que vous sentez que vous vous fatiguez, ralentissez jusqu'à ce que vous retrouviez votre bien-être.»

À la deuxième étape du parcours, la différence dans le fonctionnement du groupe est devenue marquée. À partir du point d'observation privilégié où je me trouvais, il était clair que les éclaboussures et les turbulences avaient cédé la place à des mouvements souples et maîtrisés. Et le groupe a fait

preuve de plus de cohésion, malgré la distance accrue entre les nageurs. Quand le groupe s'est de nouveau réuni, les traces de la déception sur les visages étaient remplacées par des sourires de satisfaction et des signes de plaisir. «Je me sens même bien!», a dit quelqu'un.

Après une brève pause, nous nous sommes engagés dans les derniers 300 mètres, jusqu'au point de départ. À l'arrivée, tous les nageurs étaient manifestement ravis de ce qu'ils venaient d'accomplir et de ce qu'ils ressentaient. Plusieurs se tenaient sur la rampe de mise à l'eau, jugeant le parcours et balançant la tête : «Je ne peux pas croire que nous venons de parcourir une pareille distance à la nage! Je suis même prêt à recommencer tout de suite.» C'est d'ailleurs ce qu'ont fait plusieurs. En retournant dans l'eau, déterminé à nager quelques centaines de mètres de plus, un nageur s'est exclamé : «Je me sens si bien! Je veux juste continuer de nager.»

De retour au gîte ce soir-là, chacun a parlé de son expérience, et nous avons fait le bilan des leçons apprises :

Peu importe le degré d'aisance acquis en piscine, lorsque le signal de départ est donné et que l'on doit s'élaner sur un plan d'eau, il est facile de perdre la maîtrise de soi. D'instinct, on cherche surtout à ne pas se laisser distancer. On veut avant tout suivre de près le peloton de tête, ou quiconque est devant.

À moins d'avoir une grande expérience des compétitions de natation, particulièrement des compétitions en eau libre, quand on se met à la poursuite du peloton de tête on risque de faire du surplace.

En faisant du surplace, on risque fort de s'épuiser plus rapidement, de s'effoler, de perdre le contrôle et de ne pas prendre de vitesse de façon appréciable.

En revanche, quand on cesse de poursuivre le peloton de tête et qu'on s'efforce plutôt de trouver son propre rythme, la nage devient beaucoup plus facile et probablement moins fatigante.

La stratégie doit tenir compte du degré d'expérience de la natation. Les nageurs d'élite devenus triathlètes avaient derrière eux de nombreuses années d'épreuves de natation rapides avant de participer à leur premier triathlon. Ils ont dû parcourir des millions de mètres, en s'entraînant et en participant à des compétitions, pour que leur organisme s'adapte à un rythme cardiaque élevé et à une cadence accélérée. Les athlètes qui n'ont pas une telle expérience peuvent jusqu'à un certain point

## Cinq choses à ne pas oublier quand on porte une combinaison isothermique

- 1) Comme vous n'aurez plus à penser à votre équilibre, vous n'aurez plus besoin de vous concentrer sur votre inclinaison dans l'eau («swimming downhill»). Vous devez garder les hanches et les jambes légères, le plus près possible de la surface de l'eau.
- 2) Même si le fait de garder la tête levée ne sera pas aussi pénalisant, vous devriez éviter de le faire. Vos mouvements seront plus harmonieux et plus coordonnés, car la tête et la colonne vertébrale sont naturellement dans le même axe et que le corps fonctionne mieux ainsi. Continuez donc de regarder vers le fond quand vous nagez, sauf quand vous prenez vos repères.
- 3) Continuez de vous concentrer sur les étirements du corps à chaque coup de bras. Laissez venir naturellement le mouvement de traction des bras, tout en continuant de penser à comment glisser chaque main dans l'eau en l'étirant, comme lorsque vous enfiler un bras dans la manche d'un vêtement. Après avoir fait passer au-dessus de la tête la main que vous utilisez pour le coup de bras, concentrez-vous sur le coup de bras suivant.
- 4) Réglez et modifiez votre cadence au niveau du tronc. Si vous avancez à une cadence confortable, conservez cette cadence tout en adoptant un mouvement détendu de rotation du corps. Si vous décidez de prendre un peu de vitesse, accélérez le mouvement de rotation du corps, plutôt que vos mouvements de bras et de jambes.
- 5) Évitez de surnager et de perdre le contrôle, en veillant à adopter le même rythme pour vos coups de bras et vos rotations du corps. Utilisez tout votre corps, pas seulement les bras et les jambes.

acquérir à la longue les trucs techniques de ces nageurs d'élite, mais ils devront s'entraîner pendant des années et faire preuve de beaucoup de patience. Il est cependant donné à tout athlète d'apprendre dès le début comment se servir intelligemment d'une combinaison isothermique, de façon à obtenir un meilleur contrôle et à éviter les dépenses d'énergie inutiles. C'est ce qui m'incite à vous proposer des conseils qui vous permettront de tirer parti de l'utilisation d'une telle combinaison.

Avant tout, l'utilisation de la combinaison isothermique fait en sorte que l'on perd la sensation qu'il faut sans cesse bouger les bras afin d'éviter la noyade. Profitez-en pour vous détendre et apprécier ce rare et merveilleux sentiment de sécurité que l'on éprouve en étant ainsi complètement porté par l'eau.

Une fois que vous éprouvez un tel sentiment de sécurité, vous pouvez vous servir de vos bras pour vous étirer davantage à chaque coup de bras. Avant de positionner la main pour effectuer le mouvement de traction, prenez tout le temps nécessaire pour étirer complètement les bras en allant porter le bout des doigts le plus loin possible, presque comme s'il s'agissait d'atteindre un objet tout juste hors de votre portée. Plus important encore, prenez votre temps au moment où votre main entre dans l'eau. Maintenez votre cadence et une bonne coordination de tous vos mouvements, de façon à éprouver presque une sorte de nonchalance.

Particulièrement au début de la compétition, il est important de rester concentré. Nagez même plus lentement que nécessaire, de façon à vous permettre de ressentir une sensation de calme et de maîtrise de vous-même. Profitez-en pour vous concentrer sur un ou deux aspects techniques particuliers. Assurez-vous d'avoir la tête dans l'axe du corps ou encore d'éprouver la sensation de vous faufiler dans un petit tunnel sous l'eau ou de bouger les bras, les jambes et le corps en parfaite coordination.

Une fois que vous avez trouvé votre rythme, si vous avez l'impression que les choses deviennent trop faciles, ne vous empressez pas d'essayer de rattraper les nageurs plus rapides. Contentez-vous de vous placer dans le sillage d'un nageur qui semble avoir une cadence que vous pourriez conserver jusqu'à la fin du parcours, puis continuez d'avancer. Maintenir une fréquence cardiaque peu élevée vous permettra de gagner beaucoup plus de temps en fin de compte que si vous aviez tenté de rattraper les nageurs plus rapides et de suivre la même cadence qu'eux. Il est probable que vous arriverez à doubler des dizaines d'athlètes aux épreuves de cyclisme et de course à pied en évitant de vous surmener comme eux à l'épreuve de natation. En fait, vous réussirez même à dépasser ainsi certains nageurs plus rapides pendant les dernières étapes du parcours, sans même en avoir l'intention, simplement parce que, tandis que vous mainteniez un rythme détendu, d'autres nageurs ayant démarré trop rapidement finiront par se retrouver à votre hauteur.

Et vous devriez suivre l'exemple des participants à mon camp d'entraînement qui m'ont accompagné au réservoir Chittenden et enfiler votre combinaison isothermique pour vous exercer à nager en eau libre, en cherchant avant tout à avoir du plaisir. Avant une compétition, vous devriez également faire des exercices d'échauffement, de façon à vous imprégner d'une sensation de bien-être et de maîtrise de soi.

Que dire au sujet des exercices en piscine et des techniques de nage sans combinaison isothermique? Ne faites pas l'erreur de penser que l'entraînement n'est pas tellement important et que l'utilisation de la combinaison permettra de compenser les lacunes. Sachez que vous ne portez une combinaison que pendant environ 5 % du temps que vous passez à nager, mais que vous bénéficierez le reste du temps de la mémoire musculaire que vous exercez ainsi. Si vous donnez des coups de bras mécaniques, lents et sans ampleur pendant les exercices, vous aurez plus de mal à adopter la bonne technique le jour de la compétition. Faites toujours ce qu'il faut pour devenir le nageur le plus équilibré, le plus hydrodynamique et le plus efficace possible en piscine, de façon à nager plus efficacement et plus rapidement le jour de la compétition. Tâchez d'améliorer l'étirement de vos coups de bras et votre coordination sans avoir recours à la combinaison isothermique, de façon à ce que, le jour de la compétition, votre performance soit supérieure à celle des autres nageurs en combinaison qui n'ont pas acquis les mêmes compétences que vous. 🌸

*Terry Laughlin est le fondateur et le directeur de Total Immersion Swimming, le programme de natation le plus en vue du monde. Accédez au site [www.totalimmersion.net](http://www.totalimmersion.net) pour en apprendre davantage et visionner des extraits de sa nouvelle vidéo intitulée Freestyle Made Easy.*

## SWIM BETTER NOW!



A Total Immersion Instructional Video

by Terry Laughlin

**Happy Laps**



A Total Immersion Instructional Video

by Terry Laughlin

**FREESTYLE  
MADE EASY**

Learn to Swim  
Beginner Program Video/DVD

Fishlike Freestyle with  
Partnered Learning Video/DVD

**800-609-SWIM**



**www.totalimmersion.net**

# Partir en maître

## *Tactiques de départ pour participants à des compétitions en eau libre*

Par Neil Harvey

**P**articiper à une compétition de natation en eau libre peut représenter un défi pour les nageurs, même pour les plus rapides en piscine. Les décisions à prendre et les variables en jeu sont nombreuses. Les conditions peuvent varier grandement, l'eau pouvant être froide et agitée ou calme comme un miroir. De 20 à 100 nageurs peuvent prendre le départ en même temps. Votre échauffement peut avoir duré de 2 à 10 minutes. Selon votre classement, vous pouvez ne pas être bien placé pour le premier virage. Vous pourriez devoir prendre le départ à partir d'un ponton ou d'une plage ou encore tandis que vous vous trouvez déjà en eau profonde ou que vous avez de l'eau jusqu'à la taille. Le présent article donne des conseils concernant les départs à la course à partir d'une plage ainsi que les 50 à 400 premiers mètres à franchir.

Les 50 premiers mètres s'accompagnent toujours de plusieurs défis. Il n'est pas facile de bien nager quand les turbulences vous bousculent et lorsque l'eau agitée ne laisse pratiquement aucune prise. Voici les difficultés à surmonter à cette étape de la compétition :

- 1) Anticipez le départ. Prendre ne serait-ce qu'une légère avance dans les 25 premiers mètres peut vous permettre de nager dans de meilleures conditions à cette étape cruciale.
- 2) Apprenez à prendre l'avantage en eau peu profonde. Comme la profondeur s'accroît à chaque enjambée (levez les genoux bien au-dessus de l'eau à cette étape), vous devez vous préparer à vous élaner. Les enjambées préparatoires ressemblent aux troisième et deuxième doubles ciseaux qui précèdent l'envolée des sauteurs en hauteur. Le double ciseau permet de transférer son élan sur la jambe qui donnera la poussée finale. La poussée en hauteur qui en résulte vous permettra de vous élaner plus loin au-dessus de l'eau. Vous

devez vous élaner quand vous avez de l'eau juste au-dessus des genoux. Pour en arriver à exécuter facilement cette séquence, il vous faudra sans doute vous y exercer maintes fois.

- 3) Une fois dans l'eau, gardez la tête entre les bras tendus vers l'avant, dans une position parfaitement hydrodynamique. Vous devez conserver pendant votre entrée dans l'eau la vitesse que vous a permis de prendre votre course d'élan. Commencez vos battements de jambes peu après. Quand vous atteignez votre vitesse maximale, votre corps est étiré juste sous la surface de l'eau. Si votre technique du dauphin est efficace, faites-en l'essai sous l'eau pendant quelques mètres, puis mettez-vous à nager.
- 4) Pour les 25 ou 50 premiers mètres, nagez presque à pleine vitesse. Approchez-vous de votre cadence maximale et conservez-la. Gardez la tête baissée, sauf pour vérifier votre position. Battez des jambes presque à votre pleine mesure. Pendant ce temps, tâchez de rester calme et détendu. Pour nager rapidement, il n'est pas nécessaire de retenir son souffle et d'avoir des tensions corporelles. Conservez une cadence rapide, tout en restant détendu. N'accélérez pas trop la cadence. Faites des mouvements efficaces et réguliers de façon à éviter que votre rythme cardiaque augmente trop rapidement.
- 5) Pour vous préparer à affronter la houle, vous devez vous pratiquer à nager dans les vagues au départ et au cours de la compétition. De légers mouvements de dauphin facilitent le passage d'une vague à l'autre. Au début, vous devez évaluer chaque vague pour déterminer comment l'attaquer. Pendant votre course d'élan, tant que l'eau ne dépasse pas la hauteur des genoux, exercez-vous à sauter par dessus l'eau et à vous élaner. Si une vague se brise devant vous, plongez en plein milieu, puis restez sous l'eau en faisant des battements de dauphin jusqu'à ce qu'elle soit derrière vous.
- 6) Après avoir franchi les 50 premiers mètres critiques, pour rester dans le peloton de tête, vous devez «souffrir» pendant les quelque 300 mètres qui suivent. La plupart des nageurs prennent vite leur rythme de croisière et s'essoufflent trop rapidement. Rappelez-vous qu'il vous reste le dernier kilomètre pour évacuer le lactate. Après avoir franchi les 300 ou 400 premiers mètres, repérez autour de vous un autre nageur que vous pouvez suivre. Nagez au même rythme que lui, et mettez le cap sur le fil d'arrivée! 🍁

## Masters Stroke Clinics

Olympic level 4 swim coach Eric Kramer is offering stroke clinics in Quebec and Ontario.

- customized to your needs.
- follow-up consultations and nutrition consulting.
- French and English.
- available for Internet coaching and training.

### Contact Mr. Eric Kramer

Tel 613-475-2191  
Cell 905-376-0645  
Fax 613-475-6499  
Email [ekd@sympatico.ca](mailto:ekd@sympatico.ca)

*Depuis plus de 20 ans, Neil Harvey agit comme entraîneur auprès de nageurs participant à des compétitions. Il est entraîneur au Centre national d'entraînement en triathlon, en plus d'occuper des fonctions d'entraîneur en chef au Tye Aquatics Club de Victoria (C.-B.). On peut communiquer avec lui par courriel, à l'adresse [neilharvey@telus.net](mailto:neilharvey@telus.net). Pour savoir quelles compétitions en eau libre se déroulent dans les diverses régions du Canada, consultez le calendrier de la page 15.*

# Entretien courant

## Prévention des risques de blessure



Par le docteur Mark Erwin

**V**ivre les émotions associées aux compétitions, améliorer sa condition physique, perdre du poids, se faire des amis et avoir le plaisir de pratiquer un sport non violent, voilà notamment ce qui explique la popularité grandissante de Maîtres nageurs. Il y a cependant quelques réalités incontournables auxquelles les nageurs sont confrontés un jour ou l'autre, tels que les maux et douleurs attribuables à l'exercice. Aussi difficile qu'il puisse être pour certains d'accepter ses limites physiques, il reste qu'un nageur de 46 ans et un jeune nageur de 18 ans ne sont pas confrontés aux mêmes difficultés lorsqu'il s'agit de parcourir à la nage une distance de 4 500 mètres à 6 000 mètres par jour, à raison de 5 jours par semaine. Mais essayez de le dire au nageur de 46 ans ou même de 76 ans! L'âge est-il le seul facteur à l'origine des blessures chez les nageurs? Absolument pas! L'âge peut-il être évoqué pour cesser d'être actif? L'excuse est bien mauvaise. On sait que les avantages découlant de l'activité physique sont tellement nombreux (contrôle de la glycémie et du poids corporel, augmentation de la force musculaire, amélioration du système cardiovasculaire et de la souplesse, valorisation sur le plan social et bienfaits sur l'état psychologique), qu'il me semble inconcevable que la natation ne fasse pas un plus grand nombre d'adeptes. Afin de minimiser les risques de blessure de façon à pouvoir continuer de bénéficier des plaisirs de la natation pendant longtemps encore, vous auriez tout intérêt à prendre en considération les conseils que je vous propose.

Les tendinites, les bursites et les autres troubles inflammatoires sont les blessures les plus fréquentes que s'infligent les nageurs. Les maîtres nageurs ont entre la fin de la vingtaine et un âge beaucoup plus vénérable, auquel le corps peut porter les traces laissées par la vie. Pour ma part, je préfère qualifier ces traces de «marques de mérite». Les vieilles blessures ainsi que le manque de force et de souplesse sont souvent quelque peu en cause dans les blessures que s'infligent les nageurs. Mais comment un maître nageur fait-il pour prévenir les blessures? Je vous propose ci-après une liste de conseils importants qui vous permettront, du moins je l'espère, de réduire les risques de blessure et d'augmenter le plaisir que vous éprouvez en

nageant.

### Entraînement en force

La force joue un rôle important dans l'amélioration de la performance en natation ainsi que dans la prévention des blessures. En plus de permettre aux nageurs de se propulser dans l'eau, la force musculaire contribue à la stabilisation des articulations, qui doivent se servir des muscles pour produire les mouvements. Dans la documentation destinée au grand public, il est fréquemment question de déséquilibre, terme un peu vague en soi. Chez les nageurs, les épaules et la ceinture thoracique sont fréquemment touchées par divers maux. Souvent, ce sont les mêmes muscles qui participent aux mouvements des épaules et du cou, ces muscles étant interdépendants à bien des égards. Les muscles de la coiffe des rotateurs exercent un effet de compression sur la tête de l'humérus, au niveau de l'épaule, ce qui aide à la stabilité. Les muscles plus gros, comme le trapèze, le deltoïde et quelques autres, ajoutent une tension de cisaillement au niveau de l'épaule. Les deux muscles les plus importants exercent donc à la fois une force de compression et une force de cisaillement, ce qui permet en fin de compte de bouger les bras dans diverses directions. Un équilibre approprié entre ces forces musculaires est nécessaire pour produire des mouvements habituels, alors que tout déséquilibre occasionne une surcharge des tissus et des troubles inflammatoires.

### Souplesse

Bien que le lien entre le manque de souplesse et la propension aux blessures ne soit pas démontré, il est tout de même sage de faire des exercices d'assouplissement. Comme pour un bon vin, on peut en prendre un peu, mais l'abus occasionne des problèmes. Des muscles et des articulations souples fonctionnent mieux, et la plupart des maîtres nageurs n'accordent pas suffisamment d'importance aux exercices d'assouplissement dans leur entraînement.

### Technique

Même si vous avez beaucoup de souplesse et de force, vous aurez des problèmes si vous avez des lacunes sur le plan technique. Les maîtres nageurs se contentent souvent de faire

des longueurs de piscine en répétant sans cesse les mêmes erreurs. Il est important de se rappeler l'adage selon lequel l'entraînement ne mène pas nécessairement à la perfection, mais qu'il a un effet de renforcement. Seul l'entraînement parfait rend parfait. Continuez de vous efforcer de maîtriser certaines séquences. Qu'il s'agisse d'apprendre à faire des virages-culbutes parfaits ou à plonger les mains dans l'eau sans faire de bulles en style libre, visez la perfection, et ce, en vous abstenant même de penser que vous savez maintenant comment faire.

Tâchez d'acquérir plus de force et de souplesse, et ciblez vos efforts là où c'est important. Efforcez-vous toujours de perfectionner votre technique en prenant conscience du côté zen de la natation, c'est-à-dire que vous ne devez jamais penser que le but est atteint, mais plutôt que vous êtes toujours sur la voie de la perfection. Cherchez un spécialiste de la natation qui pourra vous aider à vous perfectionner. Bien des équipes de maîtres nageurs comptent des membres qui peuvent participer à l'élaboration d'un programme d'entraînement bien équilibré qui complète l'entraînement en piscine. Les nageurs qui souhaitent acquérir plus de force et de souplesse tout en améliorant leur technique trouveront sur le marché un large éventail d'ouvrages passablement utiles.

Avant tout, sachez reconnaître que la meilleure façon d'avoir du plaisir au sein des maîtres nageurs est de se donner les moyens de continuer d'en faire partie pendant longtemps encore. Songez donc à prendre ces conseils comme une police d'assurance ou comme s'il s'agissait de maintenir une routine. Tout comme l'automobiliste responsable n'attend pas que la transmission de sa voiture tombe en panne pour faire un changement d'huile, n'attendez pas de vous blesser pour adopter certaines mesures préventives. 🍁

*Ex-champion de natation de l'USIC, le docteur Erwin détient plusieurs médailles et plusieurs records provinciaux et nationaux. Il est chiropraticien en pratique privée, en plus de travailler comme chercheur scientifique à l'Université de Toronto, où il a effectué son doctorat en sciences médicales. Il s'intéresse particulièrement aux maladies dégénératives touchant les disques intervertébraux ainsi qu'au génie tissulaire. Il exerce au Osgoode Health Centre, à Toronto (Ontario).*

# Les problèmes d'oreille chez les nageurs – Prévention et traitement

Par Mark L. Sandilands

**B**ien qu'il s'agisse d'un sport relativement sécuritaire, la natation n'est pas sans avoir des incidences sur le corps. En plus de problèmes d'épaule et de genoux, les personnes qui pratiquent régulièrement la natation peuvent souffrir de problèmes d'oreille. Un article sur le sujet est déjà paru dans La Vague il y a trois ans environ. Le moment est sans doute venu de reparler de la question.

## Structure de l'oreille

Le conduit auditif externe mesure environ 2,5 cm de long (voir la figure). Dans une oreille saine, la membrane du tympan isole complètement l'oreille moyenne de l'extérieur. Un petit tube, appelé trompe d'Eustache, dont une extrémité se trouve dans l'oreille moyenne et l'autre à l'arrière de la gorge, sert à équilibrer la pression de l'air par rapport à l'extérieur. Il constitue le principal foyer d'un type particulier d'infection de l'oreille : l'infection de l'oreille moyenne. En revanche, l'«oreille du nageur», appelée aussi otite externe, est une infection touchant le conduit auditif externe. Les oreilles des personnes qui nagent tous les jours offrent aux bactéries les conditions de prolifération idéales.

## Oreille du nageur (otite externe)

La peau saine offre normalement une protection contre les bactéries. Cependant, en cas d'irritation cutanée due à l'utilisation de cotons-tiges ou de bouchons d'oreille, les bactéries peuvent proliférer et causer de sérieux problèmes de santé. Une sensation de démangeaison au niveau de l'oreille infectée est souvent le premier symptôme. L'infection peut évoluer de façon à occasionner de l'enflure et une forte douleur. Des écoulements de pus peuvent survenir si l'infection n'est pas traitée. Si des soins appropriés ne sont pas prodigués, l'infection risque d'entraîner des conséquences plus graves.

## Traitement

La douleur ressentie est-elle occasionnée par l'oreille du nageur ou par une infection de l'oreille moyenne? Le traitement diffèrera selon l'origine de la douleur. En cas de douleur intense, consultez un médecin. Il vous prescrira sans doute un antibiotique sous forme de gouttes. La question que vous devez ensuite lui poser est la suivante : «Pendant combien de temps dois-je m'abstenir de nager?». Souvenez-vous que les bactéries se plaisent en milieu humide. Si vous continuez de nager pendant votre traitement, les gouttes antibiotiques que vous avez appliquées dans votre oreille seront remplacées par de l'eau tiède, ce qui favorisera la prolifération des bactéries. Il existe cependant un moyen de continuer de nager pendant le traitement. Une fois que la douleur s'est estompée suffisamment pour que vous puissiez nager confortablement (trois ou quatre jours après le début du traitement), vous pouvez vous remettre à nager, pourvu que vous fassiez le nécessaire pour éviter de créer les conditions favorables à la prolifération des bactéries.

## Prévention

On dit à la blague qu'il ne faut jamais se mettre dans l'oreille quoi que ce soit de plus petit que le coude. Les cotons-tiges peuvent égratigner la peau du conduit auditif, ce qui accroît le risque d'invasion bactérienne ou fongique (champignons). Si vous tenez à vos cotons-tiges, servez-vous en pour vous nettoyer le nombril. Que dire de plus? Il existe sur le marché des gouttes auriculaires pour nageurs. Pour ma part, je préfère confectionner ma propre solution. Il suffit d'ajouter 5 ml d'acide acétique à une bouteille de 500 ml d'alcool isopropylique concentré à 99 % pour obtenir une solution à 2,5 %. (Si vous ne pouvez pas vous procurer d'acide acétique glacé, utilisez une solution constituée aux 2/3 d'alcool isopropylique et au 1/3 de vinaigre à marinade.) Je conserve une partie de ma solution dans une bouteille de 30 ml et, après chaque séance de natation, j'en applique environ 2 ml dans chaque oreille à l'aide d'un compte-gouttes. Je laisse la solution pénétrer

dans l'oreille pendant une dizaine de secondes, puis je me tourne la tête de façon à ce qu'elle s'égoutte dans un mouchoir. Légèrement acide, cette solution est antibactérienne, et l'alcool qu'elle contient s'évapore rapidement. Ce n'est pas plus compliqué que cela! Finis les problèmes d'oreille! Vous ne devez cependant pas utiliser cette solution si vous faites de l'eczéma auriculaire ou si vous souffrez d'autres problèmes cutanés au niveau de l'oreille. Sachez également que vous ne devez jamais vous en servir si vous avez le tympan perforé ou si vous portez un tube auriculaire. Une multitude de sites Internet traitent du sujet, dont le suivant : <http://www.sinuscarecenter.com/otextao.html>.

## Infections de l'oreille moyenne

Les infections de l'oreille moyenne causées par une invasion bactérienne de la trompe d'Eustache peuvent s'avérer beaucoup plus graves que l'oreille du nageur. Et les virages-culbutes n'arrangent rien. La meilleure façon de prévenir ces infections consiste simplement à porter un pince-nez. En plus de maillots de bain, de bonnets et de lunettes de natation, achetez-vous donc un pince-nez ainsi que, à l'occasion, une bouteille d'alcool isopropylique! Malgré tout, il reste qu'il n'y a pas de meilleur sport que la natation. 🌸

À l'adolescence, Mark Sandilands a fait partie du South Side Swim Club (à Edmonton), lequel est devenu plus tard le club Keyano d'Edmonton, après avoir fusionné avec le Jasper Place Swimming Club. Des problèmes d'oreille l'ont obligé à abandonner temporairement la natation, puis il a repris l'entraînement jusqu'à devenir maître nageur, en 1985. Il est à la retraite depuis 2000, après avoir passé 32 années au service de l'Université de Lethbridge, à titre de professeur de psychologie. On peut communiquer avec lui par courriel ([marksan@telus.net](mailto:marksan@telus.net)).

**Splashables™**  
50 Pearson Road, Unit 3, Etobicoke (Toronto)  
Ontario, Canada M9C 1B7  
Phone: 416.620.4954 Fax: 416.620.6547  
Email: [info@splashables.com](mailto:info@splashables.com)

**Specializing in Aquatic  
Racing Apparel and  
Equipment**

**1-800-567-4912**

Call for Team Discount

Special

[www.splashables.com](http://www.splashables.com)

10% Discount for Masters Swimmers  
Promo Code: 1203MSC



IF YOU'RE SERIOUS ABOUT IMPROVING YOUR SWIMMING,  
THIS IS WHERE YOU NEED TO BE!

# **TAS ULTIMATE SWIM CAMP** **SWIM SMARTER - SWIM FASTER**

MAY 16th UBC 9:30 - 5:00

Receive specific, intensive, and CURRENT, information on stroke technique  
and stroke mechanics for adult swimmers.  
Learn from professional coaches with proven track records in all disciplines

Feature Coaches include:

**Lance Cansdale, B.S.E, M.Sc.**  
Certified NCCP Level 3 coach,  
National Team Staff 2001 & 2003  
World Championships, 2002  
Commonwealth Games.

**Neil Harvey**  
Head Swim Coach Triathlon Canada,  
coach of Simon Whitfield

Swimmers receive an underwater video complete with professional Stroke analysis,  
the latest technique tips, dry land work, class room sessions and video work.

Register now space is limited;  
Cost per swimmer: \$100 before April 30<sup>th</sup>, 2004 After April 30<sup>th</sup> \$120  
**Group Pricing Available**

Contact Greg Sanderson at Team Aquatic Supplies  
604-980-2805 or 1-800-234-4833 or e-mail: [greg@team-aquatic.com](mailto:greg@team-aquatic.com)



# **Team Aquatic Supplies**

A DIVISION OF DB PERKS & ASSOCIATES LTD.

[www.team-aquatic.com](http://www.team-aquatic.com)



# L'importance de la stabilité du tronc pour les nageurs

Par Nancy Spence, CAT(C)

**B**ien qu'on insiste depuis longtemps sur l'importance d'améliorer la stabilité du tronc dans le cadre de l'entraînement des athlètes, beaucoup n'ont pas encore assimilé le message. Les nageurs dont le tronc est très stable peuvent mieux performer et nager plus longtemps, en évitant les blessures. Peu importe la cadence, une bonne stabilité du tronc est à la base de toute technique de natation efficace.

Les muscles abdominaux et lombaires sont des composants du tronc. Comme les grands fessiers (les fesses), ils jouent un rôle essentiel dans notre sport. Ces muscles servent de pivots pour les mouvements utilisant le haut et le bas du corps. En cas de fatigue ou de détérioration dans ces régions, les extrémités du corps perdent leur point d'appui, d'où un contrôle moindre des mouvements qui se traduit par une perte d'efficacité et par des risques accrus de blessures dues au surmenage des muscles, sans parler des contre-performances.

Le style libre et le dos crawlé exigent des mouvements de roulés qui partent du tronc. Un tronc faible nuit à une bonne rotation du corps, ce qui occasionne plus de tension au niveau des épaules. Au papillon et à la brasse, un tronc robuste offre un point d'appui solide pour effectuer les mouvements de poussée des bras et de coup de pied. Si la perspective d'une efficacité accrue ne suffit pas à vous faire travailler sur votre tronc, pensez à la puissance au départ que généreront des abdominaux et muscles fessiers forts pour vous propulser vers l'avant. Sans compter que la stabilité du tronc joue un rôle déterminant dans l'hydrodynamisme, dont vous entendez toujours parler. Un tronc robuste permet certainement de nager avec plus de puissance et d'efficacité.

Les demi-redressements en position couchée sur le dos permettent assurément de raffermir le tronc, mais n'oubliez pas les fessiers! Effectuez les exercices proposés ci-dessous pour vérifier la stabilité de votre tronc, puis l'accroître.

- 1) Placez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Laissez descendre lentement une jambe sur le côté, sans bouger le pelvis et l'autre jambe. Faites attention à tout mouvement involontaire de celle-ci, qui révélerait une perte de contrôle au niveau du tronc. Et ne trichez pas! Pour obtenir un meilleur contrôle, contractez les muscles abdominaux, sans oublier de continuer de respirer.
- 2) Placez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Levez les fesses au-dessus du sol en n'utilisant que les

grands fessiers (les fesses). Quelques centimètres au-dessus du sol suffisent. Encore une fois, ne trichez pas! Utilisez-vous les muscles ischio-jambiers (arrière des cuisses)? Pour obtenir un meilleur contrôle, contractez les muscles abdominaux pendant que vous levez les fesses. N'oubliez pas de continuer de respirer!

- 3) Placez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Placez les bras sur le sol, à environ 45 degrés par rapport au tronc. Faites-les glisser lentement au-dessus de la tête, sans les soulever du sol. Servez-vous des muscles abdominaux pour éviter de bouger les côtes et d'arquer le dos. N'oubliez pas de respirer! Ne paniquez pas! Au début, la plupart des gens ont de la difficulté à faire glisser les bras jusqu'à la hauteur des épaules sans tricher.
- 4) Placez-vous sur le ventre, le menton posé sur le sol ou sur les mains, les genoux pliés à 90 degrés et les pieds joints. Laissez l'un de vos pieds retomber lentement, sur le côté, en veillant à ne pas bouger le pelvis et l'autre jambe. Portez attention à tout mouvement involontaire de celle-ci, qui révélerait une perte de contrôle au niveau du tronc. Et n'oubliez pas de respirer! Posez-vous sur le sol ou sur les mains, les genoux repliés à 90 degrés et les pieds joints. Essayez de lever une jambe au-dessus du sol en n'utilisant que vos grands fessiers. Gardez les muscles ischio-jambiers décontractés, sans prendre appui sur l'autre jambe. Pour obtenir un meilleur contrôle, contractez les muscles abdominaux, sans oublier de continuer de respirer.

Ces exercices permettent de déceler toute faiblesse au niveau du tronc. Vous pouvez en arriver progressivement à en faire des séries de dix afin d'acquérir une meilleure stabilité du tronc. Ces exercices ne sont qu'un point de départ. Votre thérapeute de sport agréé peut élaborer pour vous un programme d'exercices adapté au sport ou à l'activité que vous pratiquez. Les exercices visant à accroître la stabilité du tronc sont agréables et mettent à contribution l'inventivité dans le cadre de tout programme faisant appel à des exercices au sol, à l'utilisation de balles ainsi qu'à des techniques d'entraînement permettant d'acquérir plus de résistance. 🌸

*Thérapeute de sport agréée, Nancy Spence est maître nageuse depuis 1998. Elle est codirectrice de la formation à l'OATA (Ontario Athletic Therapy Association) et elle suit actuellement une formation en osthéoopathie au Collège d'études osthéoopathiques du Canada.*

# La prévention des risques de blessure, grâce à la stabilisation des épaules


Par Steve Jorgensen

L'entraînement mixte intégrant des exercices hors piscine particuliers vise à permettre aux nageurs d'acquérir le niveau de conditionnement requis pour nager de façon optimale. Un bon programme d'exercices hors piscine devrait aussi contribuer à prévenir les blessures.

De toutes les causes possibles de problèmes d'épaule, le déséquilibre et l'insuffisance musculaires figurent parmi celles sur lesquelles le nageur atteint peut agir, du moins dans une certaine mesure. Nous ne pouvons rien faire contre le vieillissement, pas plus que nous pouvons modifier la forme des protubérances osseuses qui peuvent parfois occasionner une sensation de pincement au niveau des tendons entourant l'articulation de l'épaule. Par contre, il est possible d'améliorer le fonctionnement de toute cette région, de façon à ce qu'elle travaille avec plus d'efficacité pendant les activités aquatiques.

Dans une série de trois articles, je décrirai quelques exercices généraux qui favorisent l'amélioration de la stabilisation active de

la ceinture thoracique (formée des omoplates, des clavicules, de la partie supérieure du bras et des muscles connexes). Le premier article présentera des exercices d'isolation de base; le deuxième décrira des enchaînements intégrant certains mouvements; tandis que le troisième traitera d'exercices particuliers au sport. Je vous recommande néanmoins de consulter un physiothérapeute, qui saura vous aider à élaborer un programme personnalisé. Évitez de faire ces exercices jusqu'au point de ressentir de la douleur, ce qui vaut d'ailleurs pour tout programme d'entraînement, et commencez par les exercices de base.


Pour lire l'article sur la prévention des blessures grâce à la stabilisation des épaules, accédez au site Web de Maîtres nageurs du Canada ([www.mastersswimmingcanada.ca](http://www.mastersswimmingcanada.ca)).

*Physiothérapeute agréé de Victoria (Colombie-Britannique), Steve Jorgensen est spécialiste de la physiothérapie sportive et orthopédique. Pour des raisons familiales et professionnelles, il a temporairement pris congé du Victoria Masters Swim Club, mais il prévoit réintégrer celui-ci dans un avenir assez rapproché. Si vous avez des questions à lui poser, communiquez avec lui par courriel ([physiost@telus.net](mailto:physiost@telus.net)).*

## SwimShark

**Swimming Performance Software**

for Microsoft Windows 98, ME, 2000, XP™



- track your meets
- watch yourself improve
- sort and organize your times
- visually chart your progress
- print lots of different reports
- set goals & time standards
- import from Meet Manager
- create photo galleries
- comprehensive help & tutorials
- slick XP look
- free & regular updates

**Family License \$39**  
everyone in your immediate family + GST

**Team License \$195**  
everyone on your swim team

**www.swimshark.ca**

Grab your free trial version or take the online tour at:

"Overall, a finished product that will be useful and helpful to swimmers - I like it... you have a great product, providing a great service..."

Matt Luebbers  
Professional Swim Coach  
[swimming.about.com](http://swimming.about.com)

"The extremely responsive customer service is much appreciated."

Trey Stolz  
Open Water Distance Swimmer  
New Orleans

"You're making great strides in every version - way to go!"

Chris Vanderluis  
Swim Parent  
Pointe Claire Swim Club, PQ

"Very nice software, very classy, clean, and simple to use..."

Glenn Mills  
Former USA Olympic Team Member  
[www.GoSwim.tv](http://www.GoSwim.tv)

"Great job. Works like a charm! My daughter thanks you too."

Kim Wrenn  
Swim Parent  
North Carolina

# Partenaires d'entraînement

Par Allan Kary, massothérapeute

Je nage depuis l'âge de neuf ans, avec plus ou moins d'assiduité, et il faut reconnaître qu'il peut être un peu ennuyeux de faire 100, 200 ou 300 longueurs de piscine par séance d'entraînement. Pour rendre l'entraînement plus intéressant, on peut par exemple adopter un programme visant l'atteinte d'objectifs précis. Tout comme la plupart d'entre vous sans doute, j'ai cependant constaté que la meilleure façon d'agrémenter les séances d'entraînement consiste à nager avec quelqu'un d'un calibre sensiblement équivalent au mien. J'ai eu la chance de pouvoir compter ainsi sur deux formidables partenaires d'entraînement : Hélène, ma femme, et Hui Lee, mon entraîneur. Pour ce qui est de ma femme, comme elle nage avec des palmes, chaque fois qu'elle me bat, je peux me consoler en me disant qu'elle triche. Par contre, j'avais du mal à me consoler quand Hui l'emportait, même s'il était plus jeune que moi. Mon esprit de compétition me poussait à travailler un peu plus fort et à me surpasser, de façon à éviter d'essuyer une nouvelle défaite. Depuis plusieurs années, Hui était le pilier des Soo Polar Bears, c'est-à-dire qu'il était plus qu'un simple entraîneur. Il était notre constante. Il m'est arrivé de cesser de nager pendant des mois. Chaque fois que j'ai repris l'entraînement, il était toujours là, rapide et infatigable. Si l'équipe a fait des progrès remarquables depuis quatre ou cinq ans, c'est en bonne partie grâce à Hui. Il encourageait tout le

monde à s'entraîner, ne manquant jamais de féliciter chacun pour ses réussites. Poussé par sa passion de la natation, il a su recruter plus de nageurs que quiconque. Comme bien d'autres, Hui se montrait un concurrent redoutable à l'entraînement, mais il ne lui importait pas tant de gagner que d'inciter les autres à se surpasser. Il me suffisait de le voir dans son couloir pour me sentir poussé à faire un effort supplémentaire ou à m'efforcer de faire une longueur de plus dans une série incroyablement difficile. Je le revois en train de me regarder, tâchant de prédire le moment où j'allais m'engager dans le sprint final, de façon à me précéder de peu. Des liens se créent inévitablement entre deux athlètes qui s'entraînent ensemble de la sorte. On apprend ainsi à respecter les aptitudes de l'autre, une solide amitié finit par émerger, et on oublie tout ce qui peut paraître lassant dans l'entraînement.

Le vendredi 26 mars 2004, pendant le championnat ontarien des Maîtres nageurs qui se tenait à Etobicoke, Hui est mort d'une crise cardiaque après avoir nagé le 400 mètres individuel quatre nages, suivi du 1 500 mètres style libre. C'était un brillant médecin de 39 ans.

Les membres de notre club ont perdu à la fois un entraîneur attentionné et un bon ami. Pour ma part, j'ai aussi perdu l'un de mes partenaires d'entraînement et un supporteur. Hui a apporté beaucoup à chacun de nous et il restera une source d'inspiration pour tous. Nous vous invitons à lui rendre hommage en vous joignant à nous pour les championnats provinciaux 2005, qui se tiendront à Sault Ste. Marie. 🌻

**SwimmerTimes.com**  
**Swimming Magazine**



Canadian Edition Now Online  
[www.SwimmerTimes.com](http://www.SwimmerTimes.com)

**SWIMPOWER II Video**

# SPII

**Synergistic Swimming - Freestyle**

Steve Tarpinian's Swim Power II Video. Detailing drills and technique swimming, this follow-up video will show you how to build strength and propel form to exceed your existing level.

Take the guesswork out of your swim training. In Swimpower II, Steve Tarpinian steps you through the technique drills you need to improve your body position and improve power generation from your pull, kick and rotation. These are the most effective drills that Steve Tarpinian and his staff have used successfully in swim clinics worldwide over the past 10 years.

**Available at: [www.TTUniversity.com](http://www.TTUniversity.com)**

# Êtes-vous encore à l'ère analogique?

Par Greg Sanderson

Comme c'est le cas pour presque tous les aspects de la vie moderne, la haute technologie est en train de révolutionner passablement le monde de la natation. Fini le temps où un entraîneur ou un athlète pouvait se contenter de formuler des hypothèses générales sur ce que faisait ou devait faire un nageur après avoir entrevu la qualité de ses mouvements depuis le bord de la piscine. À l'ère analogique, pour évaluer les améliorations à apporter à la technique de ses nageurs, un entraîneur proactif aurait pu sauter dans la piscine muni d'une paire de lunettes de natation ou leur demander de barboter dans un petit réservoir de plongée de 10 mètres de long afin de pouvoir les observer sous l'eau, grâce à un petit hublot. Après avoir écouté les commentaires de l'entraîneur, même le plus brillant des nageurs expérimentés avait de la difficulté à se représenter mentalement ce qu'il devait modifier dans sa technique pour l'améliorer un tant soit peu au fil du temps.

De nos jours, les plus novices comme les plus chevronnés des entraîneurs sont en mesure de scruter à la loupe la technique de leurs nageurs, grâce au système d'analyse subaquatique RaceTek mis au point par la société Team Aquatic Supply. Il s'agit d'un système d'analyse biomécanique qui permet d'enregistrer sur disque DVD des données numériques décrivant le moindre mouvement compliqué des nageurs. Une fois que la technique d'un nageur a ainsi été enregistrée par les professionnels de Team Aquatic Supply, ceux-ci en effectuent une analyse complète. Le système RaceTek est si puissant que le centre national de natation de l'Université de la Colombie-Britannique l'utilise chaque semaine afin de permettre à l'équipe nationale de natation de se préparer à presque tous les événements auxquels elle est appelée à participer. À l'ère de la haute technologie, l'entraîneur a la possibilité d'aider ses athlètes à apporter des correctifs à leur technique, grâce aux méthodes de bioréaction qui sont associées à ce système.

Le système RaceTek est tout autre chose que la caméra montée sur perche que beaucoup d'entraîneurs utilisaient ou tentaient d'utiliser jusqu'à maintenant. Il s'agit plutôt d'un assemblage d'instruments d'enregistrement et d'analyse numériques subaquatiques très perfectionnés. La caméra sur perche, que nous venons d'évoquer, est une version plus moderne du hublot pratiqué dans le réservoir de plongée, en ce sens qu'elle ne permet que d'observer brièvement les nageurs tandis qu'ils passent rapidement devant elle. Les caméras de ce genre offrent une qualité médiocre et ne permettent pas une analyse minutieuse de la technique des nageurs. En revanche, le système RaceTek comporte des composantes à la fine pointe de la technologie qui

permettent d'obtenir des images de qualité professionnelle.

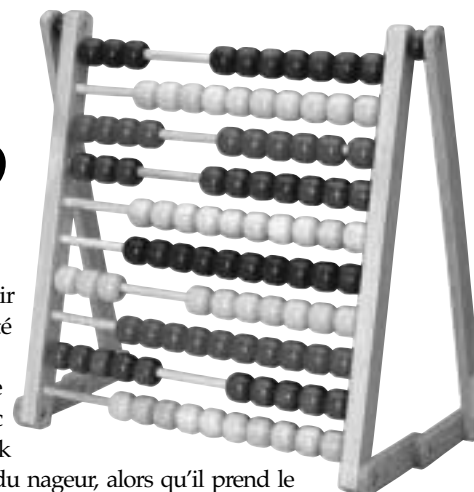
Toute séance d'enregistrement avec le système RaceTek débute par une vue du nageur, alors qu'il prend le départ. Le système se met automatiquement à enregistrer le nageur de côté, sous l'eau, dès que ses hanches fendent la surface. Tandis qu'il exécute ses longueurs de piscine, on peut suivre chacun de ses mouvements, comme si on était à ses côtés. Au cours de la deuxième longueur, on passe à une vue de face du nageur, quand il ne lui reste plus que 10 mètres à parcourir. Les composantes du système RaceTek ont été assemblées de façon à permettre l'obtention d'une vue globale des athlètes pendant qu'ils nagent.

Ryan Laurin, ex-membre de l'équipe nationale de natation et détenteur d'un record canadien, se charge de l'analyse biomécanique de la technique utilisée par les nageurs observés à l'aide du système RaceTek. L'enregistrement numérique réalisé à partir de plusieurs angles de caméra lui permet d'analyser en détail les mouvements du nageur à chacun de ses coups de bras. En plus d'enregistrer ses commentaires hors-champ sur le disque DVD, il utilise un vidéomarqueur pour indiquer sur l'image vidéo les corrections que le nageur doit apporter à sa technique. Celui-ci obtient une bande vidéo en temps réel présentant une analyse image par image de sa performance accompagnée de commentaires et d'illustrations mettant en évidence les lacunes à corriger. Grâce à ce précieux outil de bioréaction, le nageur pourra s'améliorer considérablement.

Récemment, l'équipe RaceTek s'est rendue au centre aquatique Watermania pour réaliser une série d'enregistrements vidéo auxquels a participé Greg Margeritas, l'extraordinaire sprinteur membre de Maîtres nageurs. Rien de plus facile que de faire une réservation! Il suffit de réunir un groupe de nageurs intéressés (généralement au moins six personnes). Dans le cas de Greg Margeritas, il a commencé par envoyer un courriel aux membres de son réseau d'amis nageurs. Il a réussi ainsi à réunir neuf nageurs du sud-ouest de la Colombie-Britannique et de l'île de Vancouver. L'heure, la date et le lieu des enregistrements ont ensuite été convenus. Le groupe a opté pour le centre nautique Watermania, à Richmond (C.-B.), où ont eu lieu les enregistrements, entre les périodes d'échauffement et les finales de la compétition de natation qui se déroulait à cet endroit. Le jour convenu, tout le monde s'est rencontré au bord de la piscine à 14 h 15. Tandis que l'équipe installait le matériel, les nageurs ont bénéficié d'une courte période d'échauffement d'une quinzaine de minutes. Une fois que le matériel et les nageurs ont été prêts, de brèves consignes ont été données, puis les enregistrements ont commencé. Les consignes à suivre sont très simples. Il s'agit de parcourir trois fois 50 mètres, chaque longueur étant suivie d'une pause de 20 à 30 secondes. Le premier enregistrement a commencé vers 14 h 30; une heure plus tard, la séance était terminée.

Comme d'habitude, Ryan Laurin a ensuite apporté avec lui les copies maîtresses des enregistrements vidéo réalisés afin de les analyser à son bureau. Il met généralement de un à deux jours pour effectuer cette analyse en tant que telle, puis les enregistrements sur disques DVD sont envoyés directement aux nageurs par la poste pour qu'ils puissent les visionner à leur guise. 🍁

*Si vous voulez vous prévaloir de l'outil technologique le plus évolué de l'heure dans le monde de la natation ou obtenir plus d'information, communiquez directement avec Ryan Laurin, de Team Aquatic Supplies, au (604) 809-7946.*



In life, as in finances, there's a lot to be said for clarity.

How can I clarify your finances?

Jackie Mandziak  
Bus 416 620-4522 Cell 416 347-0324  
625 - 21 Four Seasons Place  
Etobicoke M9B 6J8  
jackie.mandziak@clarica.com  
www.clarica.com/jackie.mandziak



Associated with Clarica Financial Services Inc. and Clarica Investco Inc.

# Nouvelles et avis de MNC

## Modification de l'âge minimum

Depuis le 15 mars 2004, l'âge minimum pour participer aux championnats canadiens et pour être considéré aux fins de l'établissement des records canadiens et du classement des diverses compétitions organisées au pays a été abaissé à 18 ans. Le groupe d'âge le plus jeune est élargi de façon à comprendre les nageurs de 18 à 24 ans. Tous les nageurs doivent être inscrits auprès de leur organisation provinciale de Maîtres nageurs. Dans certaines provinces cependant, l'âge minimum requis peut être de plus de 18 ans. Nous aurons le plaisir d'accueillir ces jeunes à l'occasion de leur première participation aux championnats canadiens.

## Qui est Eugene Lehman?

Des difficultés d'ordre technique nous ont empêché d'inclure le profil d'Eugene Lehman dans le numéro Hiver 2004 de *La Vague*, ce qui a incité plusieurs de nos lecteurs à chercher à savoir de qui il s'agit et pourquoi sa photo est parue à la une de ce numéro. Le profil que nous vous présentons ci-après vous donne l'occasion d'en apprendre davantage à son sujet et de comprendre pourquoi il a fait la une de notre publication en tant que source d'inspiration.

Eugene Lehman est né à New York le 26 janvier 1913. Il a grandi à Tarrytown, dans l'État de New York, où son père était directeur du Highland Manor, un pensionnat privé pour jeunes filles. Dans sa jeunesse, il passait ses étés sur les rives du lac Sebago, plus précisément à Naples, dans le Maine, où son père dirigeait un camp de vacances privé pour jeunes filles. «Je crois que mon père a commencé à m'apprendre à nager alors que j'avais à peu près six mois, relate M. Lehman, mais je n'ai jamais participé alors à des compétitions de natation. Même quand j'ai étudié à Yale, je n'ai jamais pensé faire de la compétition. Tout ce que je voulais, c'était me tenir en forme.» Après avoir obtenu un diplôme de l'université Yale, en 1933, il a fréquenté l'université Columbia, qui lui a décerné en 1937 une maîtrise en développement de l'enfant. «Il semble que l'armée américaine a jugé que mes aptitudes à prévoir les comportements des enfants me prédisposaient à devenir un bon météorologue, car elle m'a incité à m'inscrire à l'école de météorologie de l'université de Chicago en 1943», se souvient M. Lehman. Il a passé la Seconde Guerre mondiale dans les forces aériennes de l'armée américaine en tant que météorologue, plus précisément à la base Borinqué, à Norman Wells, dans les Territoires du Nord-Ouest. Le 29 janvier 1997, M. Lehman a dû subir une intervention chirurgicale à cœur ouvert au cours de laquelle le docteur Patrick Ergina lui a implanté une prothèse vasculaire porcine Medtronic. Il participe encore à des compétitions et il a pu établir plusieurs records provinciaux, nationaux et mondiaux depuis cette intervention. Avec sa femme, Shirley, M. Lehman s'entraîne chaque jour en piscine ou en salle de musculation. Il est membre du club des maîtres nageurs de Pointe-Claire, au Québec.

## Le site de MNC ([www.mastersswimmingcanada.ca](http://www.mastersswimmingcanada.ca))

Un nouveau nom de domaine a été attribué au site Web de Maîtres nageurs du Canada : [www.mastersswimmingcanada.ca](http://www.mastersswimmingcanada.ca). Nous espérons qu'avec le temps ce site deviendra pour nos membres une précieuse source d'information. Nous comptons apporter des améliorations à trois sections du site, grâce à votre contribution. Les nouvelles et les événements spéciaux d'intérêt national figurent dans la section *MNC News*. La section *Tributes* vise à recueillir vos témoignages rendant hommage à quelqu'un de votre club ou de votre province qui s'est illustré d'une façon ou d'une autre dans le monde de la natation. Souhaitez-vous porter à la connaissance des autres membres les réalisations importantes d'une personne que vous estimez? Cette section vous permet de le faire. Quant à la section *Comments*, elle rend compte des divers points de vue et opinions que des membres ont exprimés relativement à des questions d'intérêt pour Maîtres nageurs. Y a-t-il des activités ou des causes touchant MNC auxquelles vous voulez accorder votre appui, ou encore des changements que vous souhaitez voir apportés? Par ailleurs, les liens recensés dans notre site vous permettent déjà d'accéder aux sites Web des associations nationales et provinciales ainsi qu'à ceux de divers clubs de natation, à des listes de détenteurs de record et à des listes de nageurs ayant obtenu les vingt meilleures positions au classement de diverses compétitions, à des articles concernant les entraîneurs et le conditionnement physique, de même qu'au calendrier des compétitions. Vous pouvez également accéder au site pour y consulter – outre les statuts, le code disciplinaire et les règlements de MNC – les procès-verbaux des réunions du conseil d'administration, la liste des administrateurs et des membres des divers comités, des marches à suivre et des lignes directrices, les états financiers de notre organisme, de même que les numéros antérieurs et le numéro courant de *La Vague*. Vous pouvez transmettre vos commentaires et suggestions à David Ellis par courriel ([webmaster@mastersswimmingcanada.ca](mailto:webmaster@mastersswimmingcanada.ca)).

## Changements d'adresse de membres

Si vous avez changé d'adresse, veuillez aviser le registraire de votre club. Pour savoir comment le joindre, adressez-vous à votre entraîneur. Abstenez-vous de signaler votre changement d'adresse au bureau national ou à la rédaction de *La Vague*. Si votre adresse n'a pas été mise à jour, Maîtres nageurs du Canada, les délégués provinciaux et la Fédération de natation du Québec ne sauraient en être tenus responsables.

## Préférence linguistique

Vous avez le choix entre l'édition française et l'édition anglaise de *La Vague*. Si vous ne recevez pas ce bulletin dans la langue de votre choix, avisez le registraire de votre club ou celui de votre association provinciale. Abstenez-vous cependant de communiquer avec le bureau national ou avec la rédaction.

## Bon de commande en ligne

Le site [www.mastersswimmingcanada.ca](http://www.mastersswimmingcanada.ca) vous permet de commander en ligne des épinglettes et des livrets de règlements de MNC, des listes de détenteurs de record, des numéros antérieurs ou le numéro courant de *La Vague*, de la documentation destinée aux entraîneurs, etc.

# Mot du président

Par Chris Smith

Comme vous êtes nombreux à le savoir, Sue Schmidt a démissionné comme présidente de Maîtres nageurs du Canada. Au nom de tous les membres, je tiens à la remercier pour toutes les années qu'elle a consacrées à notre organisme. À la réunion du conseil d'administration du 1<sup>er</sup> février 2004, j'ai été officiellement élu président, tandis que Lee-Anne Greer (de l'Île-du-Prince-Édouard) est devenue vice-présidente. Luc Hurtubise (du Québec) et Mark Sandilands (de l'Alberta) conservent respectivement leurs fonctions de trésorier et de secrétaire. Quant à Sue, elle continue de siéger au conseil d'administration à titre d'administratrice, en plus de présider le comité des publications et des communications. John Bell a intégré le conseil d'administration à titre de nouveau représentant de la Colombie-Britannique. Nous remercions Aart Looye, son prédécesseur, pour sa contribution à titre de représentant de cette province.

Au moment où vous lirez ces lignes, plusieurs championnats provinciaux seront terminés, et vous serez dans l'expectative du prochain championnat canadien, qui aura lieu à Edmonton. Nous espérons que vous y participerez en grand nombre. L'année prochaine, le championnat canadien doit se tenir à Toronto, au cours de la longue fin de semaine de mai.

Nous sommes conscients que bien des possibilités s'offrent à nous au chapitre de la croissance et des améliorations et que notre sport est confronté à divers défis. Il faut pouvoir compter sur un organisme national fort et capable d'y faire face, au pays comme sur la scène internationale. Le conseil d'administration de Maître nageurs du Canada se constitue de dix membres votants. Chacun est appelé à s'occuper de questions d'intérêt régional, national et international. Il n'est pas simple de maintenir des relations et de communiquer avec les quelque 8 500 membres et 250 clubs que nous représentons. Nous avons réglé certaines sources de distraction et entrepris de rationaliser nos règles, notre plan stratégique et notre structure, de façon à ce qu'un plus grand nombre de membres puissent participer aux prises de décisions et contribuer aux efforts devant permettre à Maîtres nageurs du Canada d'acquiescer la maturité, le dynamisme et le rayonnement voulus. Nous vous invitons à nous prêter main-forte.

# Calendrier des prochaines compétitions

## Championnat canadien

**Du 21 au 24 mai 2004**  
Edmonton (Alberta)  
www.members.shaw.ca/nationals

## Championnat mondial

**Du 3 au 10 juin 2004**  
Riccione (Italie)  
www.masters2004.it

## USMS LongCourse

**Du 12 au 15 août 2004**  
Savannah (Georgie)  
www.savannahmasters.com

## Championnat canadien

**Du 20 au 23 mai 2005**  
Toronto (Ontario)  
www.mastersswimmingontario.ca

## Jeux mondiaux des maîtres

**Du 22 au 31 juillet 2005**  
Edmonton (Alberta)  
www.2005worldmasters.com

## Championnat des Amériques

**Du 10 au 15 octobre 2005**  
Sao Paulo (Brésil)  
www.latycar.org

## Championnats en eau libre

**Le 27 juin 2004**  
**Saint-Malo Multisports**  
(750 m ou 1 500 m)  
Lac Saint-Malo (Manitoba)  
www.triathlon.mb.ca

**Le 24 juillet 2004**  
**Brights Grove Open Water Swim**  
(1,5 km et 3 km)  
Lac Huron (Ontario)  
www.mastersswimmingontario.ca

**Le 10 juillet 2004**  
**Technosport Open Water (3 km)**  
Lac Meech (Ontario)  
www.mastersswimmingontario.ca

**Le 14 août 2004**  
**Technosport Open Water (4 km)**  
Lac Meech (Ontario)  
www.mastersswimmingontario.ca

**Le 28 juin 2004**  
**Festival eau libre de Montréal**  
Bassin olympique de l'Île Notre-Dame  
www.fnq.qc.ca

**Le 30 juillet 2004**

**Marathon de la relève Alcan (10 km) et de la Coupe du Québec eau libre (10 km)**  
Lac Saint-Jean, Roberval (Québec)  
Éric Juneau, (418) 275-2851  
www.fnq.qc.ca

**Le 31 juillet 2004**  
**Invitation eau libre (1 km et 2 km) et Marathon de la Coupe du Québec (5 km)**  
Lac Saint-Jean, Roberval (Québec)  
Éric Juneau, (418) 275-2851  
www.fnq.qc.ca

**Le 31 juillet 2004**  
**Marathon Coupe du monde FINA (32 km)**  
Lac Saint-Jean, Roberval (Québec)  
Éric Juneau (418) 275-2851  
www.fnq.qc.ca

**Le 7 août 2004**  
**Marathon international (40 km)** Lac Memphrémagog, Magog (Québec)  
Catherine Wilhelmy, (819) 843-4417  
www.fnq.qc.ca

**Le 7 août 2004**  
**Invitation eau libre (1 km, 2 km et 5 km)**

Lac Memphrémagog, Magog (Québec)  
Catherine Wilhelmy, (819) 843-4417  
www.fnq.qc.ca

**Le 7 août 2004**  
**Marathon de la Coupe du Québec eau libre (5 km et 10 km)**  
Lac Memphrémagog, Magog (Québec)  
Catherine Wilhelmy, (819) 843-4417  
www.fnq.qc.ca

**Le 8 août 2004**  
**Traversée du lac des Sables eau libre (1 km, 2 km et 5 km) et Marathon Coupe du Québec eau libre (5 km)**  
Lac des Sables, Sainte-Agathe (Québec)  
Louis Turcotte, (450) 227-3578  
www.fnq.qc.ca

*Vous organisez une compétition? Inscrivez-la à notre calendrier! Vous avez jusqu'au 28 août pour envoyer à notre rédactrice en chef l'information concernant cette compétition pour qu'elle puisse figurer dans notre prochain numéro.*

## Personnes-ressources de Maîtres nageurs du Canada

### Conseil d'administration, bénévoles, présidents et employés

	Administrateur	Adresse	Ville	Pr.	CP	Téléphone	Courriel
Présidente	Chris Smith	152, ch. Duncairn	Don Mills	ON	M3B 1E2	416 444-1885	
	chrismith32@hotmail.com						
V.-p. et Î.-P.-É.	Lee Ann Greer	R.R.#1	Tyne Valley	Î.-P.-É.	C0B 1C0	902 675-3386	greer@pei.sympatico.ca
Secrétaire et AB	Mark Sandilands	193, ch. Ojibwa	Lethbridge	AB	T1K 5L2	403 381-4416	marksan@telusplanet.net
Trésorier et QC	Luc Hurtubise	2690, boul. Pie IX, no 2	Montréal	QC	H1V 2E7	514 251-1768	lhurtu@videotron.ca
Saskatchewan	Korrie Miller	379, pl. Julian	Swift Current	SK	S9H 4L3	306 778-9171	korcole@shaw.ca
Manitoba	Glenn Davis	18, bai Northumbrai	Winnipeg	MB	R2J 1Y4	204 254-7583	glenn9000@shaw.ca
Ontario	Michael Stroud	51, av. Hammersmith	Toronto	ON	M4E 2W3	416 698-2045	m.stroud@rogers.com
Colombie-Britannique	John Bell	John Bell	2456, ave 6	Vancouver	C.-B.	V6K 1W3	604 685-1412
Terre-Neuve	Ed Evelly	8, pl. Jacobs	Mount Pearl	T.-N.	A1N 4J1	709 368-2284	evelly@mun.ca
Nouvelle-Écosse	Tony Foster	9, rue Cairn	Dartmouth	N.-É.	B3A 1P9	904 469-1887	afoster@ns.sympatico.ca
Nouveau-Brunswick							
Ancien président	Sue Schmidt	18, pl. Pearson	Regina	SK	S4S 5W2	306 586-7297	
	sschmidt@accesscomm.ca						
Relations avec SNC	Ed Evelly	8, pl. Jacobs	Mount Pearl	T.-N.	A1N 4J1	709 368-2284	evelly@mun.ca
Dossiers	Christian Berger	1130 Emma	Longueuil	QC	J4J 3A3	450 646-2555	chberger@sympatico.ca
Webmestre	David Ellis	73 Lorraine Cr.	St. Albert	AB	T8N 2R4	780 458-4781	
	dwellis@compusmart.ab.ca						
Rédactrice en chef	Jennifer Pinarski	29, boul. Hastings	Winnipeg	MB	R2M 2C9	204 895-4973	pinarski@mts.net
Commis-comptable	Paul Guerard	847, rue St-Germain	St-Laurent	QC	H4L 3R7	514 744-3148	pguerard@sympatico.ca
Marketing	Robin MacDonald	111, rue Race	Paris	ON	N3L 3G9	877 260-3892	rmacdonald@otip.com

# TRAINING

**BODY SUITS**

**SPEEDO®  
ROCKS WITH  
BREAKTHROUGH  
TECHNOLOGY!**

**SPEEDO®  
ENDURANCE™**

the new fabric that outlasts  
Lycra® to withstand  
the rigors of training, sun  
and pool chemicals

**PROVIDES  
MUSCLE  
COMPRESSION**

to help maintain body and  
muscle shape and allows you  
to train at a higher level

**ALLOWS YOU TO MAINTAIN  
PROPER RACING BODY POSITION BY  
ELIMINATING ABNORMAL SUIT DRAG**

Helps swimmers adapt to  
championship meet  
bodysuits such as Speedo® Fastskin

**FULL BODY  
and Sleeveless**

Training Suits Available  
for Men and Women

**speedo®** 