

Adapter sa nage a soi

Le guide pratique pour nager avec plaisir, quoi qu'il arrive

Tire de l'episode #202 - Interview Alain Alibert | Swim Smart

Ce que dit Alain

"Adapter sa technique a soi, ca augmente franchement la qualite de vie. Aujourd'hui, j'ai plus d'endurance qu'il y a dix ans. J'avais du mal a depasser 12 metres. Maintenant je fais des 50 metres sans etre gene par la respiration."

Les 3 principes fondamentaux

Pars de TON besoin, pas de la technique ideale

1

Il n'existe pas une technique parfaite. La technique qui fonctionne, c'est celle qui repond a ce que ton corps a besoin a ce moment-la. Alain cherchait a faire remonter le mucus. Toi, peut-etre que tu cherches a proteger une epaule, a moins te fatiguer, ou juste a ne plus avoir la tete sous l'eau. C'est ce besoin qui doit guider tes choix techniques.

Progresse lentement, mesure les effets

2

Alain a mis des mois avant de faire 1 km sans s'arreter. Il est passe de 12 metres a 1 km, pas en une semaine. La progression lente n'est pas un echec, c'est la methode. Observe comment ton corps reagit a chaque seance. Les resultats sur ta forme, ton souffle, ton bien-etre apres : ce sont tes vrais indicateurs.

Donne du sens pour rester regulier

3

Alain va nager parce que sa respiration en depend directement. C'est son ancre. La tienne n'a pas besoin d'etre medicale. Elle doit juste etre reelle : tenir pour tes enfants, retrouver un corps dans lequel tu te sens bien, te prouver que tu peux. Plus le sens est profond, moins tu sautes des seances.

Guide : adapter sa technique en 4 etapes

Identifie ta contrainte principale

1

Douleur a l'epaule ? Essouffement rapide ? Probleme de flottaison ? Apprehension de l'eau au visage ? Ecris-la noir sur blanc. Tu ne peux pas adapter ce que tu n'as pas nomme.

2

Cherche la nage ou le geste qui contourne cette contrainte

Alain ne pouvait pas faire de crawl efficacement : il a travaillé la brasse, puis invente sa propre nage dos-avant. Toi, peut-être que nager avec des palmes soulage l'épaule, ou que la brasse tête hors de l'eau te permet de durer plus longtemps. Teste sans jugement.

3

Supprime les accessoires tant que la base n'est pas stable

Alain déconseille fortement les plaquettes en début d'apprentissage. Il s'est blessé. Commence toujours sans, même si c'est plus lent. La résistance de l'eau suffit. Les accessoires amplifient les gestes, bons ou mauvais.

4

Fixe des objectifs mesurables et ajuste toutes les 4 semaines

Pas en mode performance : en mode progression personnelle. '100 mètres sans m'arrêter d'ici fin du mois.' 'Arriver à souffler en continu pendant 2 longueurs.' Des objectifs concrets, atteignables, qui te permettent de constater que ça marche.

A retenir du parcours d'Alain

Changer de technique n'est pas tricher. C'est comprendre que ton corps est unique. Alain le dit lui-même : nager 'à reculons' lui a permis de mieux comprendre l'eau, et de revenir à la brasse ensuite avec plus d'efficacité. Explorer d'autres gestes renforce ton cerveau aquatique.

Trouver la motivation qui dure

Alain allait nager 'à reculons' au début. Il en avait envie après, pas avant. C'est normal. La motivation ne précède pas toujours l'action : souvent, elle vient après.

Bloque des créneaux dans ton agenda

Le fait de le marquer change tout. Le cerveau arrête de négocier quand c'est planifié. Pas besoin que ce soit toujours le même jour : l'important, c'est que ce soit écrit.

Commence par 20-30 minutes, pas plus

Le plaisir vient quand ce n'est plus une corvée. La durée augmentera naturellement.

Note tes progrès, même minimes

Alain mesure sa capacité respiratoire. Toi, note tes distances, ton ressenti, ton souffle. Les chiffres motivent.

Autorise-toi à louper une séance

Ce n'est pas grave. Ça devient un problème si ça arrive trois fois de suite. La régularité se joue sur des mois, pas des semaines.