

Les 6 caps du nageur adulte

Épisode 218, Ermanno Di Miceli

LE PARCOURS D'ERMANNNO

Ermanno a commencé à nager à seize ans dans un club de triathlon à Rouen. Ligne zéro. Pas de technique de respiration, pas de virage, des bras dans tous les sens. Trente ans plus tard, il fait du swimrun en mer Baltique et dit toujours « j'ai une technique de merde ». Ce qui a changé, ce ne sont pas des heures de théorie. Ce sont **six caps concrets** qu'il a franchis l'un après l'autre.

6 caps, dans l'ordre. Tu es où ?

1

Poser la respiration

Tu expires dans l'eau, tu inspires sur le côté. Le rythme n'est pas parfait, mais il existe.

Repère : tu arrives au bout de 50 m sans être essoufflé au point de t'arrêter.

Pour avancer : concentre-toi sur l'expiration. Souffle par le nez dans l'eau, en continu. L'inspiration se fait toute seule.

2

Sentir la glisse

Entre deux mouvements de bras, tu avances sans rien faire. Le corps s'allonge, la tête est dans l'axe. La natation passe de « survie » à « nage ».

Repère : tu sens l'eau passer le long de ton corps au lieu de la pousser avec ta poitrine.

Pour avancer : compte tes coups de bras sur 25 m. Moins tu en fais, plus tu glisses.

3

Enchaîner au mur

Tu arrives au mur, tu repousses, tu repars. Pas de pause de trente secondes. Pas de culbute obligatoire. Toucher, pousser, repartir.

Repère : tu ne réfléchis plus à ce que tu fais au mur. Tes pieds se posent, tu pousSES, c'est fait.

Pour avancer : pousse avec les deux pieds à chaque virage. Poussée franche, pas un effleurement.

4

Tenir une distance

400 m, 500 m, 1 000 m. Tu nages sans t'arrêter et ta technique ne s'effondre pas au bout de 200 m. Le rythme est stable.

Repère : à la fin de ta série, tu sens que tu aurais pu faire deux longueurs de plus.

Pour avancer : alterne les nages (crawl/dos, crawl/brasse). Ça force ta technique à tenir dans les transitions.

5

Suivre les pieds de quelqu'un

Tu te places derrière un nageur et tu tiens. Tu jauges ton effort pour ne pas lui toucher les pieds. Tu gères le virage en décalé.

Repère : tu ne penses plus à la distance entre toi et ses pieds. Tu la sens.

Pour avancer : passe devant. Impose ton rythme et laisse les autres s'adapter à toi.

6

Être invité dans la ligne d'au-dessus

Ce ne sont pas les coaches qui te font monter. Ce sont les nageurs de la ligne trois qui te disent « viens avec nous ». La reconnaissance par les pairs.

Repère : les nageurs autour de toi commencent à t'attendre au mur pour repartir ensemble.

Et après : tu continues. Tu acceptes d'avoir « une technique de merde » et d'avancer quand même.

« C'est tellement plaisant quand tu passes de la zéro à la une, puis de la une à la deux, et qu'après on te dit viens dans la trois. C'est pas le coach qui te dit tu vas dans la trois, c'est ceux de la trois qui te disent viens avec nous. »

Ermanno Di Miceli, Épisode 218

3 pièges qui bloquent la progression

Le chrono trop tôt

Le temps ne veut rien dire tant que ta technique n'est pas stable. Le repère sensoriel vient avant le chrono.

La comparaison

Le nageur d'à côté a aussi été dans la ligne zéro. Compare-toi à toi d'il y a trois mois. Personne d'autre.

Le progrès invisible

Tu passes de 2 min aux 100 m à 1 min 40 sans t'en rendre compte. Note un temps de référence une fois par semaine.

Identifie ton cap actuel

Je sais à quel cap je suis aujourd'hui

Je connais le repère sensoriel qui me dit que j'y suis

Je sais ce que je travaille pour passer au suivant

SWIM SMART COACH : CHAQUE CAP AVEC LES BONS EXERCICES

L'application structure tes séances autour de ces caps. Chaque exercice a ses critères de réussite. Historique, suivi de progression, plans adaptés à ton niveau. Pour passer de la ligne zéro à la ligne trois, à ton rythme.