

Les trois outils d'Ambrine, à porter seul

Trois outils tirés d'une heure quarante-sept passée auprès d'Ambrine, entraîneuse au plus gros club du Luxembourg. À utiliser seul, dès ta prochaine séance.

POURQUOI CE PDF

En une seule séance, Ambrine change de casquette une trentaine de fois. Technicienne, pédagogue, éducatrice, psychologue, infirmière, analyste, gestionnaire d'effort, stratège long terme. Ses gamins reçoivent tout ça sans s'en rendre compte. Toi, tu nages seul. Tu n'as personne pour porter ces casquettes. Voici les **trois plus précieuses**, et comment tu peux te les apporter à toi-même, sans coach, sans matériel, sans rien changer à ton créneau.

LES TROIS OUTILS une scène, un mode d'emploi, une chose à retenir

1

L'ANALYSTE DE COURSE

La phrase d'observation, encore mouillé

« Première question quand ils sortent de l'eau, c'est : qu'est-ce que tu en penses ? Au début ils répondent j'ai nagé, c'est bien. Doucement, ça devient le pap était bon, sur le dos j'étais trop relax, j'ai voulu récupérer. »

Mode d'emploi. Avant de sortir de l'eau, encore mouillé, formule à voix basse une seule phrase qui commence par « Sur le [nage], j'ai senti que... ». Pas un bilan. Une observation, sur une seule nage, avec tes mots. Note-la dans ton téléphone une fois habillé. Pas avant. Le geste de formuler dans l'eau est ce qui produit l'effet.

À retenir : Une phrase d'observation, dans l'eau, par séance. Cinq séances pour voir ce qui change.

2

LA PÉDAGOGUE ADAPTATIVE

Couper à la qualité, pas à la distance

« Sur certaines séries, on diminue la distance. Je préfère qu'il fasse six ou sept répétitions bien faites que huit bâclées en suivant les premiers. »

Mode d'emploi. Tu te fixes une série (8 × 50 m par exemple). À chaque répétition, tu te demandes une seule chose : « la qualité tient ? ». Trois signaux à surveiller : ton battement reste régulier, ton bras ne plafonne pas, ton virage se fait avec deux mains. Si deux signaux tombent deux répétitions de suite, tu coupes la série. Tu ne finis pas pour finir.

À retenir : Tu coupes à la qualité, pas à la distance. Six répétitions propres valent mieux que huit dégradées.

3

LA GESTIONNAIRE D'EFFORT

Le format trois blocs, dur-doux-dur

« Si on enchaîne trop les séries dures, ils font à moitié. Faut alterner, sinon ils gardent du jus pour rien et ils ne donnent vraiment ni dans l'un ni dans l'autre. »

Mode d'emploi. Structure ta séance en trois blocs. Bloc 1 dur (4 × 50 m sprint ou 4 × 25 m vite). Bloc 2 doux (200 m d'éducatifs ou de nage glissée, sans chrono, sans intention de vitesse). Bloc 3 dur (un format type 6 × 100 m allure soutenue). Pas trois blocs durs. Pas trois blocs doux. L'alternance est ce qui te permet de pousser quand tu pousses.

À retenir : Un bloc dur, un bloc doux, un bloc dur. Pas plus, pas moins. Tu pousses parce que tu as relâché.

ACTION FINALE

Cinq séances, les trois outils ensemble

Pendant tes **cinq prochaines séances**, applique les trois outils en même temps. Avant la séance, structure-la en trois blocs (outil 3). Pendant, coupe les séries quand la qualité chute (outil 2). Avant de sortir de l'eau, formule ta phrase d'observation (outil 1). Cinq séances suffisent à savoir si tu peux tenir le rôle de coach pour toi-même, ou s'il y a des casquettes pour lesquelles tu auras toujours besoin de quelqu'un d'extérieur. Les deux réponses sont utiles.