



**HAL**  
open science

## Les "secrets du crawl"

Thomas Bauer, Doriane Gomet

► **To cite this version:**

Thomas Bauer, Doriane Gomet. Les "secrets du crawl". Les Cahiers de l'Entraîneur, 2006, 2, pp.28-33.  
hal-02044989

**HAL Id: hal-02044989**

**<https://insep.hal.science//hal-02044989>**

Submitted on 21 Feb 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Johnny Weissmuller Photo : Iconothèque INSEP



Thomas Bauer, Doriane Gomet  
Rédacteurs INSEP

Les méthodes d'entraînement se sont développées au fil du temps, avec les expériences successives des entraîneurs et les performances des sportifs. Les Cahiers de l'Entraîneur se fixent pour mission de proposer un support aux connaissances relatives à l'entraînement, plus précisément aux techniques de l'entraînement.

Depuis plus d'un siècle, les méthodes d'entraînement ont bien changé, mais bien peu d'entraîneurs ont pris le soin de consigner leur travail, parce que ce n'était pas la culture de l'écrit qui prévalait alors...

Se retourner, en s'intéressant à ce qui a déjà été fait sur le plan des descriptions techniques, paraît aujourd'hui nécessaire pour mesurer l'évolution

des pratiques, mais aussi pour envisager le chemin qu'il reste à parcourir encore.

Comme dans l'édition précédente, les Cahiers de l'Entraîneur maintiennent leur désir d'effectuer un retour en arrière, pour rendre hommage aux entraîneurs qui par leur travail ont contribué à bâtir les techniques de l'entraînement.

La transmission des connaissances pratiques est fondamentale, pour ne pas avoir à réinventer sans cesse ce que d'autres avaient déjà envisagé par le passé.

«Les secrets du crawl» illustrent bien l'avancée des connaissances techniques en natation. Si aujourd'hui le crawl est indiscutablement la «nage libre» de référence, elle restait encore bien mystérieuse au début du XX<sup>e</sup> siècle.

# LES SECRETS DU CRAWL

## «Cette nage est vite parce que rampante !»

Résultat d'un travail d'ingéniosité, d'habileté et de bricolage, la performance sportive d'un athlète se construit sur une «archéologie du savoir» des entraîneurs. La littérature de l'entraînement sportif s'appuie sur l'idée qu'il existe des secrets que seuls les champions ou les entraîneurs au contact de ces derniers sont en mesure de dévoiler. Le témoignage d'Henri Decoin, ex-recordman de France de natation devenu journaliste et écrivain sportif, en est une illustration. Extrait de la revue Très Sport du 1<sup>er</sup> juillet 1922, nous l'avons soumis à Jean-Lionel Rey, entraîneur national de natation.

## UN ARTICLE DANS L'AIR DU TEMPS

Constitué d'un corps de texte et illustré par une série de photos possédant elles mêmes

leurs légendes, cet article s'adresse à un public d'initiés dont l'objet semble être de diffuser une méthode et un ensemble de connaissances relatives à la nage du «crawl». Le procédé utilisé, à savoir prendre et commenter des photos révélant «la bonne technique», s'inscrit tout à fait dans l'air du temps où l'on cherchait inexorablement à reproduire «le» modèle en vogue. Toutefois, rien ne précise si l'auteur a lui-même réalisé ces photos ou si elles lui ont été imposées.

L'article possède un caractère éminemment novateur au regard de l'apparition récente du crawl en France à cette période. Pour l'anecdote, l'appellation de cette nage provient de l'expression d'un journaliste anglais, «Look at the crawling», signifiant littéralement «le fait de ramper». Car depuis les premières compétitions inter-nationales (les premiers championnats de France eurent lieu en 1899), de nombreux sportifs ont exploré différentes techniques de nage afin d'aller toujours plus vite. D'ailleurs, alors qu'Henri Decoin souligne dans cet article daté du 1<sup>er</sup> juillet le record de France en 1'06" détenu par Henri Padou, huit jours plus tard, soit le 9 juillet 1922, Johnny Weissmuller<sup>2</sup> fut le premier homme à descendre sous la minute avec un record en 58,6 secondes... En

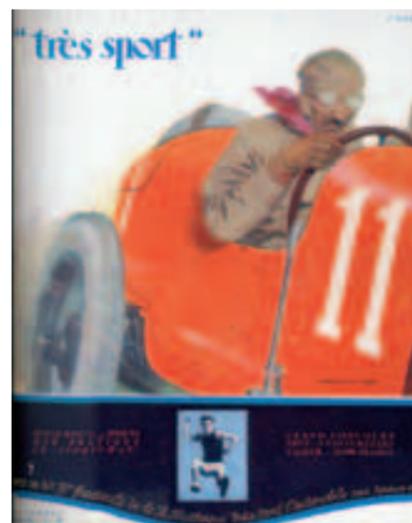


Photo : Iconothèque INSEP

l'espace de quelques années, l'efficacité du crawl sur le 100 m libre n'était donc plus à démontrer. Ce rapide développement sur la scène inter-nationale explique sans doute les conseils pro-digués par Henri Decoin autour d'un titre per-suasif : «Comment on doit nager le crawl». A première vue, on pourrait croire celui-ci présomp-tueux, mais force est

de constater que l'ambition de l'auteur était bien de rompre avec certaines idées reçues de l'époque.

## UNE SINGULIÈRE REPRÉSENTATION

Pour Decoin, le crawl constitue «un effort violent» nécessitant un travail «en force» des bras et des épaules. Plus violent sans doute que toutes les autres nages alors qu'aujourd'hui, paradoxalement, il représente la nage la plus «économique».

Cette transformation des représentations peut s'expliquer, entre autres, par la difficulté du nageur de l'époque à prendre des informations lors de son déplacement. L'absence de lunettes l'oblige en effet à sortir la tête de l'eau, à produire ainsi un travail de la ceinture scapulaire engendrant un coût énergétique supplémentaire. On comprend mieux alors ce décalage historique de perception, notamment lorsque Decoin préconise de s'appuyer et de pousser sur l'eau au lieu de glisser et d'utiliser la flottabilité.

Les propos laissent malgré tout transparaître les prémises d'une véritable modernité dans la conception de l'entraînement, en évoquant notamment la «résistance à l'avancement» et les principes de la glisse (propulsion, équilibration et respiration) qui seront développés en 1968 par Catteau et Garrof. Il faut noter par exemple que la réflexion sur le rôle davantage stabilisateur que propulseur des jambes fait encore débat chez les entraîneurs d'aujourd'hui. Même si Henri Decoin n'avait pas toutes les connaissances scientifiques nécessaires pour percevoir l'existence de nombreuses autres formes plus fines de résistance (à l'image de la vague d'eau que prend de plein fouet le nageur à chaque fois qu'il relève la tête), Jean-Lionel Rey en souligne tout de même la pertinence.



Photo : Iconothèque INSEP

<sup>1</sup>Pour reprendre le titre d'un ouvrage de Michel Foucault.

<sup>2</sup>Johnny Weissmuller, champion olympique en 1924 et 1928. Il incarna Tarzan dans le film de W.S. Van Dyke en 1932 : Tarzan l'homme singe.

«tree sport»



Bon départ. Appel sur la pointe des pieds pour prendre de l'eau.

Pour apprendre le Crawl. Pieds tenus à une planche et bras apprenant l'attaque.



Crawl: position parfaite. 1<sup>er</sup> Temps: attaque du bras et de la jambe gauches.



Crawl: position parfaite. 2<sup>e</sup> Temps: transition entre l'attaque des gauches et celle des droites.

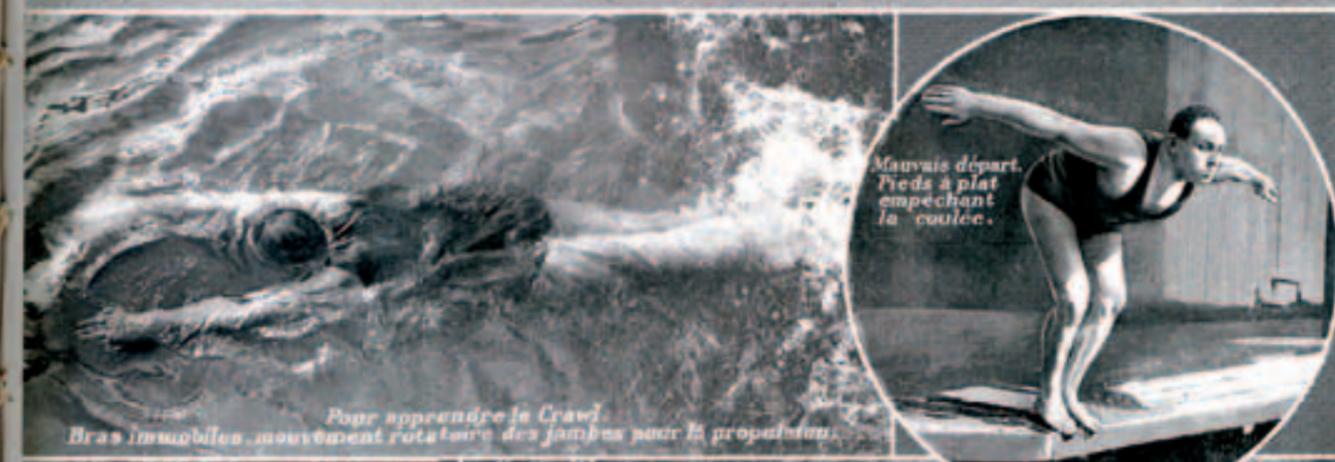


La façon de respirer dans le Crawl.



La rotation dans le Crawl.

«tree sport»



Mauvais départ. Pieds à plat empêchant la course.

Pour apprendre le Crawl. Bras immobiles, mouvement rotatoire des jambes pour la propulsion.



Crawl: position parfaite. 3<sup>e</sup> Temps: le crawl profite de ses attaques pour la course.



Crawl: position parfaite. 4<sup>e</sup> Temps: le crawl profite de ses attaques pour la course.



Le mauvais Crawl.



Le mauvais Crawl. Le corps comme une ligne brisée, le genou plus donne du retard à l'avancement.

COMMENT ON DOIT NAGER LE CRAWL.

Le crawl est la nage de vitesse par excellence. A l'heure actuelle, il est inutile au nageur de prendre part à une épreuve de vitesse s'il ne connaît pas les secrets du crawl. Alors qu'il y a une douzaine d'années cette nage était presque inconnue en France, on la voit pratiquer maintenant dans toutes les épreuves de vitesse par les athlètes français. Depuis l'importation du crawl en France, notre record des 100 mètres est descendu de 1 m, 18 par Vasseur à 1 m, 05 par Padou.

Grâce à notre champion et recordman de France, Marcel Péroud, nous pouvons, ci-dessous, démontrer comment on nage le crawl. Cette nage est vite parce que simple ! Le crawl, au contraire des autres nages, supprime toute résistance à l'avancement. Le corps, par le mouvement rotatoire des jambes, reste en surface et semble glisser sur l'eau (fig. 3). Le torse du crawlleur doit s'incliner pour donner plus d'efficacité à

par Henri DECOIX, ex-champion de France.

l'attaque des bras et coordonner le rythme des bras et des jambes (fig. 9). La difficulté dans le crawl est d'obtenir la position du corps en surface. On obtient cette position en faisant travailler séparément les jambes et les bras (fig. 2 et 3). Comme dans les autres nages, la respiration joue un rôle important dans le crawl. Il faut respirer sans se décaler (fig. 8). Cette nage demande un effort violent. Elle doit être nagée en force

par les bras et les épaules. Le reste du corps doit suivre en souplesse, cependant que les jambes servent de stabilisateur (fig. 5, 6 et 7). Il faut faire attention à sa position, le crawl pendant toute sa puissance s'il est mal exécuté (fig. 10). Le crawl n'est employé que pour la vitesse pure. Au-dessus de 200 mètres, le crawl devient le straddon crawl. Les bras reprennent le rythme du straddon et les jambes exécutent leur mouvement rotatoire plus lentement. — Henry Ducroz.



«Le reste du corps doit suivre en souplesse, cependant que les jambes servent de stabilisateur.» p. 19.

### A propos d'Henri Decoin...

Né le 18 mars 1890 à Paris, Henri Decoin est issu d'une famille très modeste. Son père paralysé, sa mère devient femme de ménage pour subvenir aux besoins de la famille. Très tôt, il réalise de petits boulots comme livreur de lait, gratteur de peaux chez un fourreur et même «funambule» sportif.

Son fils Didier Decoin raconte qu'à l'âge de 14 ou 15 ans, Henri Decoin s'était enduit le corps d'huile pour traverser la Seine le soir du jour de l'an, et ce afin de demander une petite pièce aux réveillonneurs, tout travail méritant salaire. Cet épisode s'inscrit dans l'enfance de ce personnage haut en couleurs qui occupait son temps libre à la pratique des sports aquatiques. Il fut ainsi recordman de France de natation, joueur international de water-polo, et même sélectionné en équipe de France de natation pour les Jeux olympiques de Stockholm en 1912. Ayant découvert l'écriture pendant la première guerre mondiale, il décroche à sa sortie un emploi de journaliste sportif, successivement à L'Auto, L'Intransigeant et Paris-Soir, avant de publier quelques livres et romans sportifs dont *Le Sport*, *Monsieur avec Henri Desgrange* (1924), *La natation* (1930) ou encore *Quinze rounds* (1930).

Didier Decoin raconte que son père aimait les hommes de poigne, ceux qui «avancent», ceux qui bien que prenant des coups se relèvent et repartent à la conquête de la vie. Lui-même ayant vécu des moments difficiles a toujours cherché à se dépasser. Ses héros littéraires sont d'ailleurs à son image comme le souligne Pierre Charreton à propos du boxeur de *Quinze Rounds*. Par la suite, il épousa une très grande carrière de cinéaste et eut le privilège de faire jouer les plus «grands» comme Louis Jouvet, Jean Gabin, Jean Marais ou Raimu.

Les deux photographies les plus marquantes mettent en exergue l'analyse du départ en plongeon. Jean-Lionel Rey a reconnu ne pas en comprendre le sens. Elles devraient, semble-t-il, être inversées.

Ce qui est étonnant est le fait qu'à l'heure actuelle il est préconisé un départ comme celui de la photo de la page 19 où le nageur cherche le déséquilibre avant et une entrée sous l'eau. Car la coulée diminue nettement, en effet, la résistance (à tel point que la FINA a décidé de limiter celle-ci à 15 m). Or, pour l'époque, c'était considéré comme un mauvais départ. Il s'est alors interrogé sur ce paradoxe à travers l'expression «prendre de l'eau» qui signifie aujourd'hui prendre appui sur l'eau (ce qui implique le fait d'être immergé). La terminologie ayant évolué, nous pouvons supposer que Decoin justifiait cette position afin de retarder le contact à l'eau et d'éviter ainsi la résistance à l'avancement.

Pour le reste des photos, Jean-Lionel Rey a avoué sa difficulté à en tirer des enseignements féconds (l'absence de prises de vues subaquatiques constitue un véritable handicap pour le lecteur contemporain). Toutefois, l'image décrivant la manière dont

le nageur doit respirer semble relativement proche des principes d'efficacité actuels et montre, de ce point de vue, une certaine permanence technique.

### RÉFLEXION SUR LA DÉMARCHE D'ENTRAÎNEMENT

La proposition de démarche d'entraînement que Jean-Lionel Rey semble identifier dans les photos et propos de H. Decoin est de type «analytique», ou autrement nommée «pédagogie du mouvement» ou «du modèle». Le geste du champion sert de base de référence à partir duquel on illustre les consignes à suivre et les erreurs à éviter. Cette technique d'entraînement consiste à proposer une série d'exercices portant sur les séquences du mouvement, dont le but final est la reproduction à son identique.

Dans cette perspective, un travail séparé des deux trains (bras et jambes) est valorisé par les éducatifs visibles sur les deux premières images de l'article. Sur la première photographie seuls les bras sont mis à contribution, les jambes étant bloquées par

une planche, tandis que dans la seconde seules les jambes travaillent, les bras restant immobiles. Cette approche, sans doute novatrice à l'époque, existerait toujours chez certains entraîneurs mais aurait tendance à disparaître à haut niveau.

A contrario, la stratégie d'entraînement actuellement préconisée est davantage de type «individualisée», dite «pédagogie de l'action». Elle est fondée sur la transmission «de principes d'efficacité» liés à des modèles théoriques.

L'entraîneur se focalise davantage sur la transmission d'intentions (images mentales, sensations, verbalisations...) à partir desquelles il demande aux nageurs de mettre en œuvre une technique individuelle.

### Conclusion

Le travail d'analyse historique couplé et enrichi par un regard très contemporain d'un expert permet de déceler une logique d'évolution dans les conceptions de l'entraînement. D'une démarche analytique fondée sur une transmission de techniques idéales, l'entraînement se focalise aujourd'hui sur l'athlète et la construction individualisée de sa performance. A suivre...



<sup>3</sup> Témoignage de Didier Decoin, documentaire « Henri Decoin, cinéaste » d'Hubert Niogret, paru dans la série «Ombre et Lumière» (2002) sur Cinétoile.

<sup>4</sup> P. Charreton, *Le sport, l'ascèse, le plaisir*, CIEREC, Saint-Etienne, travaux LXVI, 1990.