

Marie-France Grinfel

Flotter ! Le livre anti-noyade

Flottaison intime avec Archimède



Sommaire

Préface.....	5
Introduction	9
1 – EXPLICATION RATIONNELLE.....	11
2 – MECONNAISSANCE DE NOS CAPACITES	14
3 – RENCONTRE DECISIVE	17
Chapitre 1 – Comment rendre un bébé autonome en milieu aquatique.....	21
1 – L’IMMERSION	23
2 – Présentation du « FLOTTILLON »	27
Chapitre II – Apprendre à flotter	35
1 – Education anatomique au sol.....	35
Exercices dans le but d’apprendre à dissocier le buste des jambes	58

2 – Application dans l'eau	62
3 – Educatifs progressifs pour parvenir à la maîtrise de l'enchaînement des postures de base	77
Chapitre III – La propulsion.....	103
1 – Apprendre à plonger.....	103
2 – Que faire en cas de crampes ?	106
3. Battements de jambes debout dans l'eau.....	107
4. Ondulations debout dans l'eau	109
Chapitre IV – Techniques de déplacements et nages.....	111
1 – Godille arrière :	113
2 – Godille avant.....	115
3 – Progression en vue du « DOS CRAWLE ».....	117
4 – La progression en CRAWL et en PAPILLON	127
5 – La brasse	127
6 – Le rétropédalage : ou l'art de nager assis !.....	131
7 – LES TORPILLES : Avant, Arrière, Ventrale (alligator), Avant, Arrière.....	134
8 – AQUAGYM NOVATRICE : LES POSTURES DE BASE EN NATATION SYNCHRONISEE	137
Remerciements	149

Préface

La posture debout ou le mouvement sur la terre a besoin d'un appui à partir duquel s'organisent les alignements segmentaires. Nous sommes tellement habitués à cette évidence sensorielle que notre posture est automatique, réflexe et, surtout, n'est pas perçue par notre conscience.

Dans l'eau nous perdons nos appuis et notre posture perd sa référence : elle est désorganisée. En natation, on retrouve un « appui » sur l'eau en utilisant la vitesse du mouvement des segments. Les formules de l'hydrodynamique indiquent que la résistance est en rapport avec la surface qui se déplace et le carré de la vitesse du mouvement. Le nageur est obligé pour avancer de réaliser une poussée sur l'eau avec les mouvements corporels, ce qui impose une activité musculaire.

Marie-France GRINFEL l'a appris à ses dépens ; pour bouger dans l'eau, il faut générer de la force à

l'aide de nos muscles. Ces forces sont des contraintes et ces contraintes fatiguent nos tissus d'appui, en particulier les disques intervertébraux.

La médecine conseille habituellement la piscine aux patients lombalgiques. Apparemment, cela paraît antinomique avec ce qui précède sur les efforts nécessaires aux mouvements dans l'eau. Les conseils recherchent les avantages de l'hydrostatique et les effets de la poussée d'Archimède : l'Homme dans l'eau, subit une poussée verticale de bas en haut, très voisine de la force qu'exerce la pesanteur sur lui en sens inverse. De sorte que si l'on respecte la position d'alignement segmentaire dans l'eau, alors que l'on est totalement immergé, en théorie, on doit flotter.

La pratique est une autre paire de manches ! La perte de référence spatiale et l'absence d'appui auquel nous sommes habitués par notre maintien, fait que toute personne immergée sans apprentissage présente un déficit postural qui l'empêche de flotter. ***Il faut apprendre à ressentir les alignements segmentaires***, il faut apprendre à ressentir les mouvements fins du tronc ***notamment thoraciques et abdominal***. Ce sont ces mouvements qui, en augmentant ou en diminuant le volume des poumons, diminuent ou augmentent la densité du corps humain et permet de flotter ou de couler. ***Cette coordination de la conscience respiratoire et articulaire semble aujourd'hui bien codifiée par MARIE - FRANCE GRINFEL et cet***

ouvrage est le témoin d'une pratique que nous appelons d'excellence sur le placement.

Nul doute que les bienfaits sont nombreux :

Tout d'abord, beaucoup de désordre fonctionnel à type de douleurs de la colonne vertébrale et des membres sont la conséquence d'un enraidissement due à la pesanteur.

D'autre part, les organes contenus dans l'abdomen doivent bouger, ce qui aide à leur fonctionnement à sec. Ils subissent la pesanteur qui les pousse vers le bas. Avec la poussée d'Archimède et la flottaison, toutes ces contraintes liées à la pesanteur disparaissent, et les possibilités de mouvements réapparaissent (les organes flottant dans l'abdomen tout autant que le sujet dans l'eau).

Il me semble que beaucoup de personnes auraient besoin de cette éducation de la posture et nul doute qu'évoluer libre dans l'eau et sans efforts musculaire doit être pour tout un sentiment très agréable.

J'espère que Marie-France GRINFEL saura convaincre un grand nombre de plaignants. Ils pourront épouser cette forme d'éducation gestuelle et d'harmonie du mouvement en état d'impesanteur relative.

Le reste est une affaire de plaisir...

Gilles PENINOU

Docteur en Biomécanique

Laboratoire d'analyse du mouvement l'EFOM

Boris Dolto

Introduction

Entraîneur et juge de natation synchronisée depuis 1961, internationale de la discipline, j'ai passé le brevet d'état de M.N.S. en 1970. Confrontée à l'apprentissage de la natation primaire, je cherchais la meilleure façon de communiquer mes connaissances à mes élèves. A la même période un surnois mal de dos a commencé à me faire souffrir. Mes douleurs lombaires se transformèrent en sciatique paralysante ; l'opération d'une hernie discale fut inévitable... Suivie d'une rechute 2 ans plus tard où je fus plâtrée du menton jusqu'en bas des fesses durant plus d'un mois... Les médecins me conseillaient tous **de faire de la natation... !?** Je me suis interrogée sur les bienfaits de ce sport, si chaudement recommandé pour éviter le mal de dos ?

Une autre énigme me taraudait : pourquoi utiliser des flotteurs pour apprendre à nager, alors qu'il faut des efforts ou du lest pour s'immerger ?

L'évolution de la Natation Synchronisée m'a offert les réponses :

Se souvenir du principe d'Archimède...

Tous corps plongé dans un fluide reçoit de la part de celui-ci une poussée verticale dirigée du bas vers le haut, égale au volume de fluide déplacé...

L'Homme n'échappe pas à cette loi physique. Le corps humain, à la différence des autres corps, n'est pas inerte. L'Homme doit apprendre à se l'appliquer. Il doit se placer en situation articulaire favorable à sa perception. Le contrôle respiratoire est lié au contrôle articulaire.

Les nageuses de natation synchronisées sont les seules à exploiter cette loi, sans en avoir forcément conscience. Elles se tiennent le plus souvent **très verticales**. Leur liberté de mouvements semble totale, et n'a aucun rapport avec la définition de la natation de nos dictionnaires. **Greffées, ajustées sur la poussée d'Archimède, elles tirent profit de la force de l'eau en économisant la leur, réservée à l'élévation de leur corps au dessus de la surface.** Elles gèrent leur corps de la même façon que sur la terre, en se défiant des lois de pesanteur. Leur prestation ressemble plus à la Gymnastique Rythmique et Sportive qu'à la natation...

Cette technique d'équilibre vertical stable n'a pas toujours existé. Elle est apparue dans nos clubs vers

1980. Auparavant nous ne savions nous stabiliser qu'à l'horizontale. Cette nouveauté venait du Canada sous la forme d'un petit livret explicatif sommaire :

Pour ne pas perdre du temps avec l'absence de repère solide du milieu aquatique, une éducation contre le sol concret devenait obligatoire. Son principe clé : chasser les « creux » de notre dos en épousant le sol. (Le creux lombaire : 5 vertèbres, le creux cervical : le cou, 7 vertèbres).

Cette éducation me renvoyait à mes séances de rééducation post-opératoire...

L'idée m'est alors venue d'affiner l'analyse, afin de la **rendre accessible à tous : éduquer, avant de ré-éduquer**. Une technique qui conserve toute sa valeur au sol, nous offre le mode **d'emploi** précis de notre système articulaire, et simultanément nous fait conserver notre self contrôle en milieu aquatique !

Une éducation anatomique qui, si je l'avais reçue enfant, m'aurait épargné bien des souffrances...

1 – EXPLICATION RATIONNELLE

Nous savons d'une part que le poids de notre corps s'annule dans l'eau, que l'Homme n'est pas un corps inerte.

Que ses repères sont **conçus pour l'équilibre vertical**.

Qu'il contrôle sa respiration.

Nous savons d'autre part que l'eau est un volume où s'exerce la Poussée d'Archimède, force verticale inversée par rapport à la pesanteur terrestre qui nous cloue au sol.

Comment le faire flotter ?

SOLUTION :

Commencer par apprendre à flotter debout.

Plus l'Homme se laisse tomber sur le même axe que celui de la Poussée, plus celle-ci le repousse vers la surface. Il se stabilise en prenant conscience de son centre de Gravité. Il est debout et droit, ce qui n'est pas forcément le cas sur terre... Le niveau de la surface se situe à ras de la naissance du nez, ses yeux sont au-dessus de la surface, son nez est immergé mais l'eau n'y remonte pas tant que les narines sont à l'horizontale.

Pour respirer : il utilise son cou pour basculer la tête en arrière, en expirant par le nez.

Pour changer d'équilibre et passer à l'horizontal : il inspire par la bouche abaisse le menton sur le cou, il dirige son front en direction de ses genoux qui se fléchissent ; plus la tête descend et plus les fesses remontent à la surface. Il ferme alors ses mollets sur ses cuisses, les bras autour des jambes : il flotte « en boule » dos en surface. A partir de cette posture enroulée, il étend simultanément ses bras et ses jambes sur le même plan horizontal que celui de la surface, **il est en apnée volontaire le temps de**

quelques secondes. Pour respirer il lui faut : soit se remettre debout par le même procédé inversé, soit se retourner sur le dos.

L'Homme devient **acteur** de sa flottaison, il flotte ou coule, selon ce qu'il fait de son corps.

Mieux son corps se place, mieux il flotte. Il apprend à tirer le meilleur parti de chaque élément de son corps.

Cette éducation universelle peut servir de socle pour n'importe quelle activité, sportive ou non, aquatique ou terrestre.

Elle ne s'opère pas instantanément, même pour **un bon** nageur : l'éducation classique conduit à bouger sans arrêt, mis à part « faire la planche » sur le dos ce que tout le monde ne maîtrise pas. Difficile de se débarrasser sur l'heure de mécanismes anciens. Les flotteurs systématiquement utilisés au-début « par sécurité » empêchent sa mise en œuvre. La sécurité artificielle conduit à nager **contre** au lieu de **nager avec l'eau**.

A partir de ce constat, je n'ai plus jamais eu de problème avec mon dos et j'ai appliqué avec succès cette pédagogie à tous mes élèves, m'éloignant radicalement de l'enseignement traditionnel.

A la naissance de mon petit fils, en 1990. J'ai découvert qu'elle peut se pratiquer dès la naissance, et s'applique aussi aux personnes handicapées.

2 – MECONNAISSANCE DE NOS CAPACITES

Le confort de ne pas se poser de questions, de reproduire ce qui s'est toujours fait... Surtout ne rien changer pour ne pas se compliquer la vie... La réaction est humaine.

Chacun a une idée fantaisiste à propos de la densité du corps humain : il est admis couramment que certains flottent mieux que d'autres... de la même façon que nous avons les yeux bleus ou marrons. La flottaison, une affaire de génétique ? Impossible... Les conséquences de cette erreur font qu'apprendre à flotter, se sentir en totale harmonie avec l'élément ne sont pas les objectifs de la pédagogie classique. Se déplacer, apprendre les mouvements des nages reconnaissables, se sortir au plus vite de l'eau, telles sont les priorités, sans préoccupation d'une posture correcte par rapport à l'élément.

La flottaison est une question de comportement, elle n'est pas spontanée sinon la noyade n'existerait pas. Le comportement se change avec l'éducation.

RETABLIR LA REALITE

A la naissance notre densité est identique à celle du liquide amniotique qui nous nourrit durant 9 mois : tous les bébés flottent. Notre densité augmente en prenant de l'âge, mais jamais au point de devenir plus importante que celle de l'eau. Preuve en est avec les plongeurs de haut vol du dernier championnat du

monde à Barcelone : il y avait en permanence des sauveteurs : une mauvaise réception en chutant de 27 mètres équivaut à s'écraser sur du béton ! Il en faut beaucoup moins pour faire « un plat » cuisant... Beaucoup ont eu l'occasion de le constater.

Nos sociétés « évoluées » ont égaré le sens du naturel, oublié notre état de mammifère. Tous les mammifères possèdent à la naissance le réflexe d'apnée, et nagent. Que ce soit un chien, un bœuf, un cheval, un tigre, ou même un chat, tous nagent exactement comme ils marchent : ils ne changent pas d'équilibre. Dans un troupeau de gnous qui traverse un fleuve, personne n'a jamais observé des animaux qui flottent mieux les uns que les autres ? Le problème est ailleurs : Au fur et à mesure de son évolution, l'Homme atteint l'équilibre vertical, se sédentarise. Certaines peuplades ont toujours vécu pratiquement les pieds dans l'eau. Qui n'a pas observé sur nos écrans, certaines ethnies lointaines qui vivent environnées d'eau, en Amazonie, Indonésie, et même dans certaines régions d'Afrique : comme à Ganvier, au Bénin ; les enfants n'ont jamais eu de flotteurs. Ils s'amuse à sauter dans l'eau, qu'ils aient « pieds » ou non. L'explication m'a été révélée par un ami béninois : dès la naissance les enfants sont présentés *aux esprits de l'eau*, rituel qui consiste en de courtes immersions. Règle salutaire grâce à laquelle l'entretien du réflexe d'apnée se perpétue : l'enfant n'aura jamais peur d'aller sous l'eau, flotte naturellement, et la