

Voici une série de conseils pour les parents de jeunes nageurs et pour les nageurs.

Comment choisir les bonnes lunettes de natation

Comment choisir vos lunettes ? Quelle taille vous correspond ? Quelle couleur de verres adopter ? Avoir de bonnes lunettes de piscine est essentiel quand on pratique régulièrement la natation. Voici ce qu'il faut savoir.



Il existe 3 types de lunettes de natation :

- **les lunettes "monobloc"**, qui ont un pont fixe (le pont est l'élément qui se trouve entre les deux verres). Elles se règlent uniquement par les lanières.
- **les lunettes avec un pont réglable**. La partie en plastique qui relie les verres possède des crans, et permet donc d'adapter les lunettes à l'espacement de vos yeux.
- **les masques**. Ils ressemblent aux masques de plongée mais n'englobent pas le nez.

Ensuite, le 2e élément à connaître avant d'acheter est le type de joints. Le joint est ce qui se trouve entre votre visage et les verres. Là aussi, on distingue 3 modèles :

- **le joint en mousse**, confortable mais qui, parfois, perd en étanchéité au fil des utilisations.
- **le joint en silicone**, bien étanche mais qui laisse plus de marques si les lunettes ne collent pas parfaitement à votre visage.
- **les lunettes sans joint** (aussi appelées "suédoises"). Ce sont celles qu'utilisent les nageurs de haut niveau. Elles sont de meilleure qualité mais coûtent évidemment plus cher.

Le test avant l'achat

Maintenant que vous connaissez les caractéristiques des différentes lunettes, il va falloir choisir celles qui correspondent à la physionomie de votre visage.

Un conseil : **testez-les sans l'élastique**. Règlez l'écartement du pont de nez si vous essayez des lunettes à pont réglable. Appuyez ensuite vos lunettes sur les yeux pour obtenir un **léger effet ventouse**. Elles doivent adhérer quelques secondes sur votre visage. Si ce n'est pas le cas, essayez de modifier le pont de nez ou testez carrément un autre modèle.

Par ailleurs, vérifiez les caractéristiques techniques avant l'achat : type de joint, traitement anti-buée ou pas, réglages possibles...

La couleur des verres a-t-elle une importance ?

Quand vous irez dans un magasin pour acheter vos lunettes, vous vous rendrez compte que les lunettes de natation peuvent avoir des **verres translucides, jaunes, bleus, noirs, roses...**

Ceci n'est pas dû à un simple souci esthétique ou à une astuce marketing des marques.

Vos lunettes doivent avoir des verres **adaptés à la luminosité de la piscine** où vous nagez. Pour les piscines extérieures ou à forte luminosité, mieux vaut opter pour des verres noirs ou "fumés" ou des lunettes miroirs. Cela vous évitera d'être ébloui par les rayons du soleil ou l'éclairage intense des néons. Dans le cas inverse, choisissez des verres blancs, jaunes ou bleus. Cela vous offrira une meilleure vision.

L'essentiel est avant tout que les verres soient incassables

Ajustement des lunettes

Une fois vos lunettes achetées, il va falloir correctement les utiliser. Après avoir réglé le pont de nez si nécessaire, placez les lunettes sur votre visage et **posez l'élastique derrière la tête, à un angle de 45°** par rapport au sommet de la tête.

Concernant l'élastique, il n'est pas recommandé de trop le serrer car cela pourrait engendrer une gêne et laisser des marques au niveau des yeux et à la longue causer des maux de têtes. L'élastique doit être tendu mais doit laisser la tête "respirer". Vous devez sentir un certain confort.

Pour les nageurs en eau libre

Lors d'une course ou d'un entraînement en eau libre, vous allez utiliser vos lunettes pendant un long moment. Il est donc important de choisir des lunettes qui vous vont, qui ne sont pas trop serrées, ni trop détendues. Choisissez impérativement une paire agréable à porter pour avoir une bonne étanchéité et pouvoir vous concentrer sur votre course

Comment éviter la buée?

L'un des principaux problèmes avec les lunettes de natation, c'est la buée qui s'installe à l'intérieur.

Pour éviter ce désagrément, mettez toutes les chances de votre côté en achetant des **lunettes qui ont subi un traitement anti-buée**. Même si ce n'est pas efficace à 100 % sur le long terme, c'est tout de même mieux que rien.

Il existe aussi la vieille méthode, bien connue des plongeurs, qui consiste à **cracher dans les lunettes** et à étaler la salive sur les verres avec les doigts. Pas très ragoûtant mais efficace...

Enfin, speedo et Tyr ont développé ces dernières années des **sprays anti-buée** (ou "anti-fog") à appliquer sur les lunettes. Un flacon coûte environ 9\$. Certains agissent mieux que d'autres. A vous de tester...

Pour entretenir les lunettes

Protégez les lunettes en les plaçant dans leur boîte de rangement dès que vous ne vous en servez plus.

Et pour qu'elles tiennent le plus longtemps possible, il est conseillé de les **rincer à l'eau claire** et de les laisser **sécher à l'air libre** après chaque utilisation.



Le bleu est idéal pour les piscines à luminosité moyenne. Si vous nagez à l'extérieur, mieux vaut choisir des verres fumés.

Des lunettes de natation et de vue

Le temps où il fallait choisir entre lunettes de natation et lunettes de vue est révolu. Les opticiens proposent désormais des masques et lunettes pour l'eau disposant de verres correcteurs (**myopie, hypermétropie**). Cela évite de porter des lentilles sous ses lunettes de piscine (attitude guère conseillée).

Si vous optez pour ces modèles, soyez en revanche très prudent, il ne s'agit pas de les rayer ! Ils restent évidemment **plus chers** que des lunettes classiques. Les prix varient selon les marques et les corrections (comptez au minimum 100\$). Pour ce type de produit, faites-vous conseiller par un opticien.

Comment choisir le bon maillot

Pour bien se comprendre, on va d'abord regarder quelle est le tissu à privilégier lorsque l'on va nager ?



La première chose à savoir, c'est que l'ennemi numéro un du maillot de bain, c'est le chlore. La plupart des maillots vendus sont en élasthanne (lycra) et cette matière trinque lorsqu'elle est en contact régulier avec le chlore. Les petits élastiques contenus dans le maillot craquent, notamment au niveau des fesses et ce dernier finit vite par ne plus avoir aucune forme. Il faut donc éviter les maillots de bain en élasthanne lorsque vous pratiquez la natation au moins une fois par semaine. Il faut plus tôt choisir des maillots résistant au chlore. Les maillots qui sont composés de polyester ou de nylon, résistent bien au chlore. Lors de l'achat, il faut vraiment penser à la fréquence de la pratique pour choisir le bon tissu !

Pour le dos, faut-il préférer un dos ouvert ou un dos fermé ?

Tout d'abord, il ne faut pas perdre de vue que la natation est un sport de sensations. Celles qui veulent ressentir un maximum de sensations ont intérêt à privilégier un maillot à dos ouvert. Ensuite, il s'agit surtout de la morphologie de chacune. Si vous êtes plutôt cambrée, il vaut mieux opter pour un dos ouvert. Dans le cas contraire, une poche d'eau pourrait se former ce qui vous freinerait pour avancer dans l'eau ! En revanche, pour celles qui ont une forte poitrine ou qui recherchent plus de maintien, nous vous conseillons de choisir un maillot à dos fermé.

Quel type de bretelles choisir ?

En Amérique du Nord, ce sont les bretelles fines que l'on retrouve le plus souvent sur les modèles proposés. C'est plus esthétique et plus féminin. Mais rien ne vous empêche d'opter pour des bretelles un peu plus larges pour pratiquer la natation. Celles-ci sont un peu plus confortables et la pression est ainsi mieux répartie sur les épaules. A vous de choisir !

Et au niveau de l'échancrure ?

Si vous recherchez à être performante, choisissez une échancrure plus haute, car cela maximise les feelings de l'eau! Mais si vous ne vous sentez pas à l'aise avec un maillot trop échancré, rien ne vous y oblige non plus.

Pour les garçons

Ne jamais porter de maillot short. **Ne mettez que des maillots de bain spécialement conçus à cet effet.** Les maillots shorts font tellement de résistance que vous allez vous fatiguer très rapidement ce qui va nuire à votre technique et vous découragez.

Entretien

Ranger son maillot de bain mouillé (dans un sac plastique par exemple) favorise le développement de micro-organismes qui attaquent la matière. A défaut, préférez l'envelopper dans votre serviette !

Les tissus exigent un bon entretien !

Les tissus qui composent votre maillot contiennent pour la plupart du lycra, qui assure un ajustement parfait avec votre corps. Mais le lycra, donc votre maillot, ne peut pas résister éternellement aux rudes épreuves auxquelles il est soumis ! Lavages fréquents, shampoings, transpiration, soleil, bains de mer, chlore, UV, ... Il est donc nécessaire dans un premier temps de rincer son maillot TOUT DE SUITE après avoir nagé. Mais pour les produits comme le chlore, ce n'est pas suffisant. Les restes de substances peuvent agir sur le tissu, même sec. Vous devez donc laver votre maillot peu de temps après chaque séance de natation avec un produit pour textile délicat, sans eau de javel.

Achetez vos maillots à la bonne taille !

Un maillot trop petit s'use plus vite du fait que la matière est sans arrêt distendue. De la même façon, un maillot de bain trop grand se détendra beaucoup trop dans l'eau par rapport à votre corps, et s'usera donc plus vite.

Pour les maillots hautes performances

En effet l'utilisation peut être optimale sur 10 à 15 compétitions à condition de bien rincer le maillot à l'eau claire après chaque utilisation et faire sécher la combinaison à l'air libre (et non sur une source chauffante).

Pour finir, nous vous recommandons les modèles Endurance chez Speedo , Waternity chez Arena et les maillots en polyester chez NIKE et TYR pour maximiser votre investissement.

Pourquoi des sandales et comment choisir les bonnes sandales?

Le port de sandales sur la plage de la piscine, peut permettre d'éviter des infections de la peau des pieds (champignons, verrues..)



Les hommes et les femmes ont des pieds différents. Ils sont plus étroits chez les femmes avec une cambrure plus petite et une peau plus fine de 20 à 40%. C'est pourquoi, il est important de choisir ses sandales selon la forme de son pied afin qu'elles soient le plus confortables possibles.

Une bonne sandale de piscine n'est pas une sandale de plage, sauf pour les compétitions à l'extérieure. Les plages des piscines intérieures sont en céramique et deviennent glissantes quand mouillées. Les sandales de plage à cause de leur semelle plane sont dangereuses car ils ne sont pas anti dérapantes. Une bonne sandale doit avoir des trous de drainage pour évacuer l'eau et garder les pieds au sec. La semelle ne doit jamais être plane mais plus tôt avoir un motif un peu comme un pneu d'auto pour vous permettre d'éviter les glissades sur les surfaces humides.

Quel casque de bain est le plus adapté?

Chaque matière a ses qualités... qu'il est important de connaître avant d'acheter son propre casque de bain! Chacune répond à un besoin particulier... Laissez-vous guider !

Le casque en silicone offre un bon maintien et une bonne étanchéité. Il protège les cheveux du chlore tout en offrant une bonne durabilité.

Le casque en Latex est plus adapté pour ceux qui ont les cheveux très long car plus extensible mais il a le défaut de briser les cheveux. Il protège les cheveux du chlore mais n'offre pas une grande durabilité.

Le casque en Lycra est confortable mais ne protège pas les cheveux du chlore et n'offre pas de maintien.