



LE TECHPADDLE

"Destinée à positionner l'avant-bras grâce à une prise d'appui ergonomique, Techpaddle guide les mains et les avant-bras en douceur vers un angle correct pour un mouvement plus efficace tout en permettant de développer une rotation du bras plus précise." Ce n'est pas nous qui le disons, mais le fabricant.

Pourtant, durant le test, force est de constater que ce que prône ce dernier est vrai. Nous avons là des plaquettes destinées à améliorer la technique, contrairement aux plaquettes classiques, plus axées sur la puissance.

En route pour le test...

A la recherche des appuis perdus... ou jamais trouvés !

Non, on ne parlera pas de produit miracle mais plutôt innovant, permettant au triathlète nageur d'optimiser ses appuis...

Cet argument est véritablement ressenti après une bonne dizaine d'implications du produit au sein de séances axées sur la recherche d'appuis et de renforcement musculaire ; les premiers effets sur la natation sont véritablement déstabilisants, voire incontrôlables!

La recommandation d'usage initiale sera bien évidemment de posséder des pré-requis indéniables sur la technique de nage. Les Techpaddles sont donc forcément à proscrire pour un débutant ou un retour à l'effort natatoire, car le nageur ne possède alors aucun véritable repère et appui aquatique, le risque étant de déclencher des inflammations tendineuses voire même des complications musculaires (contractures, elongations).

La prudence sera donc de mise, et l'utilisation modérée et judicieusement programmée. Néanmoins après quelques séances de "torture" il est flagrant de constater que les appuis sont plus fermes, mieux placés et avec une surface beaucoup plus étendue. Les avant-bras sont nettement plus engagés et le placement du coude beaucoup plus haut dans la phase immergée.

Conclusion

Les Techpaddles apporteront véritablement un plus à la seule condition d'une utilisation pertinente

Le test a été exécuté par Bruno Ferrat sur une période d'un mois et une dizaine de séances à dominante renfort musculaire et technico-éducative.

Témoignages :

Laurence P.L., Pau

L'objectif était pour moi d'améliorer l'entrée de ma main dans l'eau, mon trajet sous-

marin et d'augmenter mon roulis.

Après avoir vu quelques vidéos sur le net, les Techpaddles semblaient intéressantes, ceci dans le but d'améliorer ma technique.

Premier essai

Attention côté gauche et côté droite (noté sur chacune des paddles). Mettre les lunettes en place puis les Techpaddles ensuite car c'est plus difficile dans l'autre sens !

Bonne prise de main. J'ai choisi d'essayer avec le pull buoy entre les jambes, de façon à bien me concentrer sur le travail du haut du corps, ce qui oblige vraiment à prendre des appuis sur l'eau.

Première longueur je me rends compte que l'appui de la main en phase d'attaque est complètement shunté ce qui n'est pas habituel quand on travaille avec des plaquettes.

La forme de la plaquette oblige la main à rentrer dans l'eau légèrement inclinée et en position pour la phase d'attaque.

Au cours du trajet sous-marin on sent juste l'appui au niveau de l'avant bras et il est nécessaire de terminer le trajet par une forte poussée qui oblige à amener la main loin derrière donc entraîne une montée du coude et augmente le roulis.

Première longueur épuisante ça tangué, en fait je me rends compte que je prends beaucoup d'appui sur l'eau avec ma main, et là vu la forme de la plaquette on cible le travail de l'avant bras et sollicite plus que d'habitude les extenseurs d'épaule et donc les stabilisateurs de l'omoplate.

De suite après, essai sans Techpaddles mais avec conservation du pull buoy. Bonnes sensations, impression de nager plus proprement, meilleure technique, sensations de mieux trouver les appuis.

Ce n'est pas comparable avec les plaquettes classiques, on travaille vraiment la technique et non la puissance.

A présent.

Je travaille avec les Techpaddles en tant qu'éducatifs, j'arrive à faire 500m d'un bloc, toujours avec le pull buoy de façon à bien me concentrer sur le travail des bras. J'ai les mêmes sensations qu'au départ, ça majore la montée du coude à l'arrière et la phase d'appui avec l'avant bras, et en plus indirectement corrige l'entrée de la main dans l'eau.

Je fais en général le bloc juste après mon échauffement afin d'essayer d'améliorer mes qualités proprioceptives et pouvoir les appliquer sur la suite de ma séance. Quand je sens que ma technique se dégrade je n'hésite pas à refaire une ou deux longueurs avec, histoire de retrouver quelques sensations.

Source : xtriathlon.com

Pour en savoir plus : <http://www.techpaddle.com/product.php>



Techpaddle est une plaquette destinée à l'entraînement piscine et qui va très vite devenir un accessoire indispensable de votre panoplie de nageur. Destinée à positionner l'avant-bras grâce à une prise d'appui ergonomique, Techpaddle guide les mains et les avant-bras en douceur vers un angle correct pour un mouvement plus efficace tout en permettant de développer une rotation du bras plus précise.

Techpaddle installe une véritable "mémoire" du muscle et donc celle du mouvement, pour une nage plus rapide.

Disponible en tailles enfant, adolescent ou adulte, Techpaddle a prouvé son efficacité dans les bassins en permettant aux coachs de développer la plus efficace des techniques de nage.

Avantages Entraîneurs

Des entraînements durs et longs ne suffisent pas à faire baisser les chronos. Il est temps d'aborder l'entraînement de façon plus efficace. Donnez à vos nageurs l'outil pour les aider à améliorer leur technique: la mémoire du muscle les guidera progressivement vers le parfait mouvement. Faites chuter les chronos grâce à la technologie ergo-dynamique brevetée de Techpaddle qui aide les nageurs à s'entraîner plus intelligemment, à acquérir rapidement les bonnes habitudes et développer une propulsion plus efficace.

Natation de Compétition

Les Techpaddles brevetées, ont été conçues pour aider les nageurs de haut niveau à améliorer leur technique. Aucun autre produit au monde n'est capable d'aider les nageurs de haut niveau en se focalisant sur l'amélioration du mouvement et des appuis pour l'ensemble des quatre nages comme le fait Techpaddle. Améliorez votre capacité à positionner rapidement votre angle d'attaque et vos appuis (EVF) et faites baisser vos chronos. Plus de temps passé à utiliser Techpaddle c'est aussi moins de temps enregistré dans le Chrono!

Natation de Loisirs

Dorénavant, les nageurs de loisir disposent d'un outil capable de les faire évoluer techniquement de façon rapide et efficace. Grâce à Techpaddle ils pourront progresser et obtenir la même technique propulsive que celle utilisée par les meilleurs nageurs au monde. Il est reconnu de longue date que la pratique de la natation contribue au maintien d'une bonne hygiène de vie et à la perte de poids, et améliore le bien être. L'accessoire breveté Techpaddle permet aux nageurs débutants ou de loisir de faire de la pratique de la natation un moment encore plus agréable et ludique apportant une meilleure maîtrise de la technique de nage.