



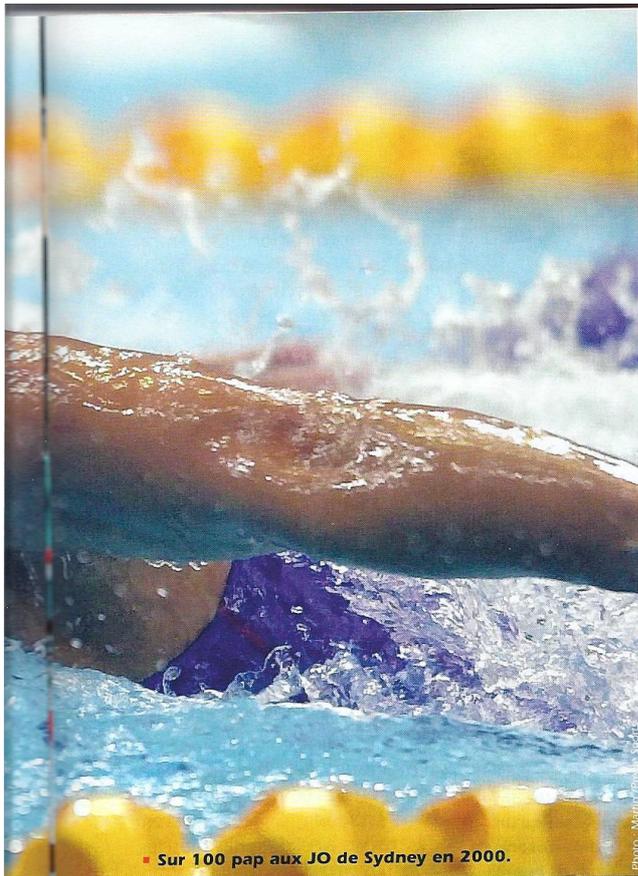
LES SECRETS DE DARA TORRES

La nageuse américaine Dara Torres a effectué deux retours gagnants en compétition olympique. Un en 2000, à 33 ans, qui lui a rapporté une poignée de médailles (bronze sur 50m, 100m et 100m papillon, or sur 4 fois 100m et 4 fois 100m 4 nages). Un autre, encore plus étonnant, à 41 ans, en 2008, où elle a frôlé le titre sur 50m et ajouté deux argents à sa collection (4 fois 100m et 4 fois 100m 4 nages). Qu'elle parvienne ou non à se qualifier à 45 ans pour Londres, elle aura marqué l'histoire de la natation... et du vieillissement en sport. Deux vecteurs de ses succès se situent dans son entraînement à sec. L'un est un type de musculation qui tourne le dos à la force pure. L'autre est une méthode d' « étirements résistance » révolutionnaire, le RFST, qui agit sur une partie assez méconnue du corps, les fascias.

■ Texte et photos : **Eric Lahmy**

Quand, voici six ans, en 2006, Dara Torres gagna à sa propre surprise le 50 mètres nage libre des championnats du monde masters dans la catégorie de 36-40 ans, elle se mit à penser à un deuxième grand retour à la compétition, après celui qui l'avait amené à Sydney, en 2000. Pour arracher une sélection olympique pour Pékin, deux ans plus tard, qui serait la cinquième de sa déjà conséquente carrière (1984, 1988, 1992), elle n'y arriverait pas, se

dit-elle, en se contentant de suivre la filière classique. Un monstre de la natation comme Mark Spitz s'était cassé les dents sur un défi équivalent dans l'optique de 1992. Il avait imaginé jouer « Vingt Ans Après » à guichets fermés, mais avait dû admettre, après deux ans de préparation, qu'il n'y parviendrait pas et jeté l'éponge à quelques mois de l'échéance. Or Spitz était considéré à tort ou à raison comme le nageur du siècle, et on se souvenait de Dara, malgré son talent, comme surtout une bonne relayeuse.



■ Sur 100 pap aux JO de Sydney en 2000.

Photo : M. G. / M. G.

Il faut reconnaître à Dara Torres qu'elle a su analyser avec intelligence et lucidité la question du retour d'une nageuse de trente-neuf ans – et quarante-et-un à la date des Jeux – qui n'avait plus mis les pieds dans l'eau pendant plus de six saisons. De décider de ne pas jouer personnel. Et de trouver des solutions efficaces et qui ne se présentaient pas du tout comme des évidences.

Il lui fallait rassembler la meilleure équipe possible. « J'avais déjà été la vieille femme loufoque qui croyait toujours pouvoir nager. J'avais alors 33 ans, et était devenue la plus ancienne nageuse à tenter d'aller aux Jeux et la plus vieille médaillée de l'histoire des Jeux. »

Moralement, avoue-t-elle, la plus grande difficulté consistait à tenir le choc face au scepticisme, au refus et presque à la révolte en face d'un tel défi, à ne pas être submergée par cette négativité. « Les remarques des gens étaient frappantes, un peu horribles, a-t-elle témoigné. Toute notre culture est basée sur la terreur de vieillir. Quand je me mis à gagner, la frontière se fit entre ceux qui croyaient que je me dopais et ceux qui disaient que j'étais au rang des êtres héroïques. »

Une fois la décision prise, Dara essaya de cerner son sujet. L'âge était-il une condamnation ? Quarante ans avait certes été un âge fort avancé dans les siècles passés. L'âge canonique, celui où une femme avait suffisamment

perdu d'attraits pour entrer au service d'un ecclésiastique sans risque pour les vœux de celui-ci. Mais il n'en allait plus de même. Un essai avait paru dont le titre était : « la vie commence à quarante ans. » Dara ne l'a sans doute pas lu, mais elle trouva certaines choses se rapportant au vieillissement du sportif qui lui firent penser qu'elle avait une carte à jouer. A force de potasser ici et là, « j'appris que leur style de vie, plus que la génétique, pousse les gens à ralentir, raconte-t-elle. Au Laboratoire de Recherches sur le vieillissement cardio-vasculaire de l'Université du Texas, à Austin, on avait constaté que les coureurs, qu'ils soient d'élite ou non, peuvent maintenir leurs performances jusqu'à 35 ans, après quoi elles déclinent de façon linéaire pour les coureurs jusqu'à 50-60 ans pour les coureurs, 70 pour les nageurs. Après quoi la dégradation devient exponentielle. Le déclin des nageurs apparaissait comme le plus faible et celui des sprinters était plus faible que celui des autres nageurs. D'après une table de cotation publiée par un certain Ray Fair, de l'Université de Yale, mes 24"63 réalisés à 35 ans vaudraient 25"37 à 41 ans. Sept dixièmes de handicap que j'entendais bien compenser en m'entraînant plus dur et plus intelligent. »

A l'approche des Jeux de Sydney, en 2000, elle avait déjà appris quelque chose d'important. Elle ne pouvait s'entraîner à 33 ans comme à 20. Richard Quick, qui avait accepté de la reprendre en mains, la freinait, mais elle reliait douleur et progrès, appuyais tant à chaque entraînement qu'un vendredi d'octobre 1999, elle n'arrivait même plus à soulever ses bras hors de l'eau. Quick la mit d'autorité au repos complet le week-end, et le lundi, elle se sentait en pleine forme. Il fallait l'admettre : « je ne pourrais vaincre des courses en comptant sur l'énergie enfuie de la jeunesse, mais en prenant soin de mon corps et en lui permettant de récupérer. » Et huit années de plus

au compteur ne pouvaient qu'accroître le problème.

L'une des révolutions qu'elle put opérer concerne le travail au sol. « La fontaine de jouvence, disaient-ils, est dans le gymnase et Robert Weir, le coach physique de Jenny Thompson, m'en fit boire une grande lampée, raconte Dara

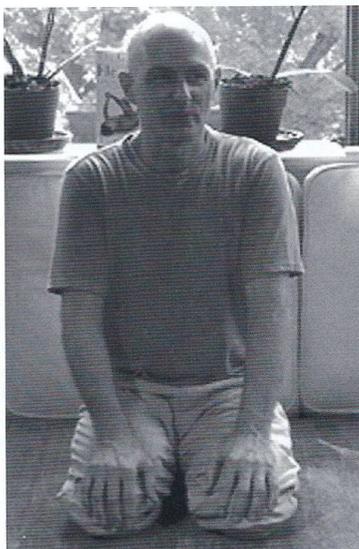
Je gagnais 9kg de poids de corps, développais couché 93kg, et des biceps qui me faisaient croire invincible. Mais il y a différentes sortes de force. Pour 2008, il me fallait une autre force physique. Un corps plein de muscles se meut difficilement dans l'eau, où la vitesse dérive de la glisse et de la technique. Les plus gros bras ne touchent pas le mur les premiers. Le manager général de Toyota, mon sponsor, venait de me délivrer une Lexus ; écoutant mon souci, il me parla du coach de force des Florida Panthers, Andy O'Brien. J'allai le voir et lui parlai de mes records, de mes objectifs. Mes performances en salle le laissèrent impavide, et, me dit-il, si j'avais gagné toutes ces médailles avec une préparation aussi primitive, je ferais bien mieux, même sept ans plus tard, avec un travail plus sophistiqué. »

«Prendre soin de mon corps et lui permettre de récupérer.»

RÉÉQUILIBRER LE CORPS

L'idée d'Andy tenait en ces termes : la vitesse dérive de mouvements très sophistiqués, et non pas de paquets de poids qu'on soulève dans une salle. Le bodybuilding, d'où sont issues les séances de musculation, développe le corps mais ne sert pas à développer la vitesse. Andy O'Brien décida de l'ausculter dans un gymnase, d'inventorier ses forces et ses faiblesses, de voir comment elle utilisait les muscles plus puissants pour compenser les carences des muscles faibles. Il voulait voir aussi comment elle nageait, et, à partir de là, établir un régime spécifique qui changerait toutes les cinq semaines. Ce laps de cinq semaines ne fut pas décidé au hasard. Il avait noté que les Trials (sélections de l'équipe américaine) se tenaient cinq semaines avant les Jeux olympiques. Le cycle de cinq semaines fut adopté pour obtenir une pointe de forme à chacun de ces deux événements.

« Il voulait entraîner, non pas seulement mes muscles, mais aussi mon système nerveux central, c'est-à-dire mes réflexes



■ **Bob Cooley a inventé une méthode incroyablement efficace, ainsi qu'un nouveau métier, qu'il exerce désormais à plein temps, non seulement auprès des sportifs mais également auprès de toute personne ayant subi un traumatisme physique.**

et ma coordination. Que mon corps soit vif et frais, ce qui signifiait que je devais récupérer vite entre les séances, explique encore Dara. Andy, après m'avoir vu nager, puis m'exercer au gymnase, me dit que mes muscles étaient déséquilibrés. Ceux qui tiraient en haut et en bas du corps étaient très forts, ceux qui tiraient vers le corps étaient faibles. Résultat, j'étais voûtée, ce que je savais et détestais. Cela rendait mes mouvements inefficaces. Je contorsionnais mon corps afin que mes puissants muscles de tirage vers l'avant fassent le travail ; cela revenait à effectuer un mouvement défectueux pour compenser mes faiblesses. »

Pour rééquilibrer le corps, « il me soumit à des exercices dingues. Je m'agenouillais sur une balle d'équilibre, avec des haltères, et devais prétendre écrire des lettres. Je travaillais ainsi de petits muscles entre mes omoplates, dont j'ignorais jusque là l'existence. Le but était de me redresser, et me rendre plus efficace au plan mécanique. » Dara adore cela.

C'EST QUOI, LES FASCIAS ?

Les fascias, jusqu'ici, étaient très ignorés du monde sportif. C'est comme s'ils n'intervenaient pas du tout dans le processus athlétique. Le terme fascia désigne ces enveloppes qui entourent comme autant de sacs tout – organes, os – ce qui est dans notre corps du cerveau aux orteils. Peu de gens savent ce que c'est, mais tout le monde connaît ou a entendu parler d'un certain nombre de fascias :

le terme épimysium – le fascia qui entourent les muscles – n'éveille aucun écho. Mais vous aurez pu entendre parler du périoste (qui entoure les os), du péricarde (enveloppe du cœur), de la plèvre (les poumons), des méninges (le cortex), du péritoine, qui habille les organes de l'abdomen ; il y a aussi le périnévre, qui entoure les nerfs. Les inflammations de certains fascias sont connues : périostite, méningite, péritonite... La tête, le tronc, l'abdomen, les membres disposent de leurs fascias, et l'on distingue ainsi les fascias : cervical, massétérique (mâchoire), temporal, brachial, infra et supraspinal, etc.

Les ligaments et les tendons peuvent être considérés, anatomiquement, comme des épaisissements locaux de couches de fascias, qui se sont adaptés à une tension locale accrue par une densité accrue et un arrangement d'un plus grand nombre de fibres parallèles.

Comme les fascias de toutes les parties du corps sont reliés, tout déséquilibre articulaire fait subir au fascia une contrainte mécanique qui va être compensée, ailleurs, par un autre déséquilibre articulaire. D'où, lorsque les fascias incriminés sont dégagés, cette impression de délivrance, de bonne tenue du corps entier, dont témoignent Bob Cooley et ses élèves, comme Sandrine Duran.

Le rôle des fascias peut être méconnu sur plus d'un point. Ainsi, la rigidité du fascia plantaire participe à la stabilité du pied, le fascia lombaire limite

la mobilité dorsale, et la distribution des tensions à travers l'épimysium contribue à la force musculaire.

Jusqu'au tournant du siècle, on estimait généralement que les fascias étaient passifs dans le fonctionnement biomécanique, ou, plus exactement, qu'elles étaient des structures passives de transmission des contraintes. On a établi récemment qu'il n'en était rien. Les fibroblastes, ostéoblastes et autres condroblastes qui forment les fascias sont des cellules de tissu conjonctifs pourvus de muscles, ceci en raison de la présence d'un marqueur de la contraction musculaire, l'alpha-actine musculaire. Bref, les fascias se contractent.

Ces découvertes expliquent l'intérêt de la Clinique Aquitaine de la Main pour les travaux de Bob Cooley. La maladie de Dupuytren, par exemple, qui affecte un nombre très élevé de personnes âgées, n'est-elle pas un épaisissement de fascia palmaire ?

« Le fascia est doté d'une structure géométrique, mais il n'a l'air de rien, je le comparerais à de la bave d'escargot, explique Sandrine Duran, convertie à la « flexibility » et qui l'enseigne désormais dans son studio nantais, après en avoir mesuré les bienfaits sur sa personne. Pas étonnant dès lors qu'on ait mis autant de temps à le repérer. Les fascias sont sans contrainte de mouvement, ils ne sont pas connectés avec le cerveau pour ce qui est de la douleur. Mais le plus important, c'est ceci. Quand on dit que les muscles durcissent, ce sont en fait les fascias qui durcissent. Bob « travaille » les fascias en suivant les méridiens. Ainsi manipulées, leurs toxines s'en vont dans la lymphe. Il se passe alors quelque chose de très insolite. Cette action ayant « libéré » les muscles, ils ne savent plus se contracter. Ou, plus exactement, le sportif a besoin d'un temps d'adaptation. »



■ Médaille d'or en relais 4 x 100 NL aux JO de Pékin en 2008.

Photo : Martin / PRESSE SPORTS

« J'avais toujours collé à la bonne technique. Les coachs m'avaient toujours dit que j'avais un sens du « geste parfait ». Une facilité à copier les mouvements qu'on me montrait, et à conserver la forme prescrite à travers les répétitions. Je croyais en Andy et quand je me mets à croire en quelqu'un, je cesse de poser des questions et me soumets. Dans ma vie, je suis plutôt la personne qui contrôle. Mais quand je signe avec un coach, j'obéis. » Elle obéit donc, de façon scrupuleuse. Dara estime que c'est un avantage de l'âge, qui donne une plus grande stabilité, une capacité d'aller au bout des choses, d'agir calmement, sans s'agacer. « En quelques mois, de travail avec Andy, je descendais mon poids à 5,5kg de moins qu'aux Jeux d'Atlanta, en 2000 ; je me sentais plus légère et plus forte que jamais. Je ne savais pas encore comment cela se traduirait en termes de vitesse de course. Andy n'avait jamais préparé une nageuse, mais j'avais gagné mon pari. » Ce qu'il lui apportait par ce travail raffiné des antagonistes, ce rééquilibrage du corps, ne pouvait en aucune mesure être comparé au développé couché lourd. « Mes sensations étaient fantastiques, tout comme mon plaisir dans ce que je faisais. Et j'avais un filet de sécurité. Les Jeux étaient dans dix-huit mois. »

S'ETIRER D'AVANTAGE

Une deuxième rencontre effectuée en-dehors des cercles classiques de la natation allait lui apporter le surcroît d'énergie dont elle avait besoin, et, sans doute, un plus par rapport à ses plus jeunes adversaires. Tout le monde connaît l'importance, en natation, de la souplesse. Non seulement de la souplesse au sens général du terme, mais d'une souplesse spécifique qui fait de l'hyper laxité une des caractéristiques de la plupart des grands nageurs. Dara résume fort bien la question quand elle

explique : « Tous les nageurs connaissent l'importance des étirements. Si au début d'un programme d'étirement vous gagnez un pouce dans chaque mouvement de nage libre, cela fera deux pieds de gagnés par 50 mètres. Des muscles flexibles permettent au nageur de générer plus de force à travers un plus large éventail de mouvements, ce qui donnera plus de force à sa nage. Des chevilles flexibles permettent ainsi à vos pieds d'agir comme des palmes, et donc d'obtenir un fort battement. La flexibilité permet aussi de ne mouvoir que la partie du corps intéressée, et donc d'obtenir une bonne forme de mouvement. Imaginer un type vraiment raide nageant. Sa rigidité va entraîner une vilaine technique. » Aussi, plus encore que les jeunes, « l'athlète vieillissante a besoin de s'étirer. Pas seulement se pencher en avant et toucher ses orteils, explique Dara. Mais construire une



■ Médaille de bronze sur 50 NL aux JO de Sydney en 2000.

UNE MIRACULÉE DE LA RÉSISTANCE-ÉTIREMENT



Sandrine, comme Bob, a vécu dans sa chair les effets de l'étirement-résistance. Et pour cela commencé par être salement accidentée.

« Je pratiquais l'équitation et, un jour de 1994, au cours d'un saut d'obstacle, je suis tombé du cheval qui a chuté sur moi. Vu le poids de l'animal, j'ai eu de la chance de m'en sortir vivante. On a quand même dû me sortir d'un coma, pas mal cabossée de partout, avec une hémorragie cérébrale. On m'a soignée, et puis plus rien. Ni ostéopathie, ni rééducation, aucun traitement. A mesure que le temps passait, je me suis

sentie de plus en plus mal. Des dysfonctionnements s'installaient, s'aggravaient. Je souffrais de tendinites, j'avais virtuellement perdu l'usage de l'œil droit. Je n'étais que douleurs, je devais constamment poser mon regard en bas, car dès que je levais les yeux, je ne tenais plus en équilibre ; je n'appréciais plus les distances, ni la profondeur. Les aponévroses, les muscles, tout était bloqué. Le pire, c'est ce que mon état s'aggravait.

Quand j'ai rencontré Bob Cooley, boire un verre d'eau me rendait malade. Pour couronner le tout, l'accident avait rendu mon visage dissymétrique : un côté s'était enfoncé de deux millimètres et se trouvait plus bas que l'autre.

J'avais fait de la fasciathérapie, de l'énergétique, mais là, un quart d'heure après une séance de flexibilité, j'avais ressenti un tel mieux que c'en était bluffant, et j'ai demandé à Bob de me soigner. Je suis allé chez lui, à Boston, pour au moins dix séances. On ne savait pas comment j'allais supporter la détoxification : pour passer le cap, je mangeais peu, buvais de l'argile, faisais des rayons infrarouge, un truc que j'avais appris là-bas. A la 10^{ème} séance, j'ai vu clair : il fallait que j'apprenne ça. On était fin février, et en août, ma condition continuait de s'améliorer. C'était très différent du sport où, dès que tu arrêtes, tout s'écroule. Là, cela tenait dans le temps. Mieux : mon corps ne cessait de progresser.

Bob a accepté de me former. Il trouvait que mon bagage en médecine douce était un plus. Le plus difficile, dans son enseignement, c'est le côté médecine chinoise, la connaissance des méridiens, tout le flanc psy. Les profs de gym, qui formaient l'essentiel de ses élèves, ne savent pas grand' chose de ces domaines. Moi, oui. Entre février 2009 et janvier 2012, j'ai reçu trente séances. Bob m'a dit que j'étais la 3^{ème} en trente ans qu'il avait vu avec un corps aussi abîmé. Il se demandait comment j'avais survécu. Mon visage s'est rééquilibré, mon œil droit est redevenu comme avant ; j'étais très peu capable de générer de la résistance, mais je peux aujourd'hui refaire du sport. »

Si des séances réalisées en février avec Sandrine ont continué de produire des effets plusieurs mois après, comment se fait-il que Dara Torres et son équipière de Floride, Misty Hyman, avaient besoin de plusieurs séances hebdomadaires auprès de Bob Cooley dans leur préparation des Jeux olympiques de Sydney en 2000 ? « Cela vient du fait que les sportifs s'entraînent énormément, et sollicitent de façon phénoménale les muscles et l'organisme, répond Sandrine. Ils doivent dès lors travailler beaucoup les fascias, en raison du stress oxydatif provoqué par cette répétition. » **C'est donc à une constante remise à neuf des fascias par élimination des dépôts créés par le stress à l'aide des étirements résistance que le sportif se soumet, soit avant, soit après l'effort sportif** proprement dit.

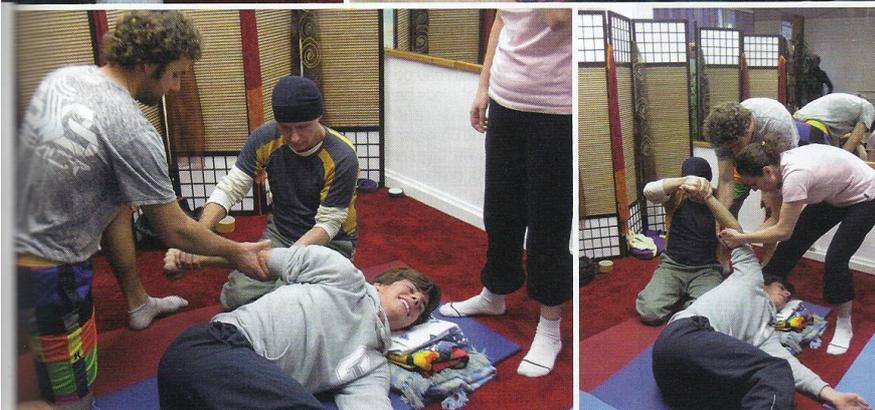


vraie flexibilité. Une capacité de se détendre et de se retendre dans le mouvement. »

DARA SUBJUGUÉE

La grande rencontre de l'homme qui allait lui apporter ce plus de flexibilité eut lieu au début de 2000. « J'effectuais une séance de Pilates quand je vis deux personnes qui, dans la salle, paraissaient s'exercer en tandem de façon déconcertante, raconte Dara, qui reviendra une nouvelle fois dans la compétition en 2007-2008. Un gars en Tee-shirt guidait les bras et les jambes de son client selon des parcours très spécifiques. Mon coach me dit que de tels mouvements étaient ce dont j'avais besoin. Il s'agissait d'étirements résistance. Le coach et un assistant utilisaient leurs corps comme s'il s'agissait de machines à muscler. Ils tiraient et étiraient les membres du client, qu'ils guidaient dans une direction précise, et lui demandaient, alors qu'ils opéraient, de lutter contre cette force qu'ils exerçaient sur lui : le moment clé était celui où le patient allait à l'encontre d'un étirement. Avec ces étirements forcés, on avait l'impression qu'ils créaient chez leur client de la force et de la flexibilité en même temps. »

Ces « étirements résistance » avaient été créés par l'un des deux hommes qui se trouvaient devant elle, Bob Cooley. Bob avait survécu à un accident, une voiture qui roulait à cent à l'heure l'avait percuté, avec un ami, alors qu'ils marchaient tranquillement à pied. L'ami fut tué sur le coup, Bob fut projeté ; les muscles de son épaule disloquée se contractèrent si fort qu'ils déchirèrent son humérus gauche. Ses graves blessures guérirent, mais son corps restait comme



▪ **La méthode RFST® a été conçue par Bob Cooley pour travailler sur les groupes musculaires concomitants liés aux méridiens. Elle est basée sur la découverte révolutionnaire, qui montre que les muscles peuvent se contracter pendant qu'ils sont étirés.**

fracassé, rétréci de douleurs et de désordres. Au milieu de toutes les méthodes de rééducation auxquelles il se soumit, il nota que rien ne l'aidait plus que de s'étirer. Il décida de se prendre en charge, de s'étirer seul, et dans les diverses manœuvres qu'il employa, il s'aperçut que, après qu'il eut étiré ses jambes en les contractant, elles s'assouplissaient de façon spectaculaire. Non seulement il se sortit d'affaire, mais il finit par inventer seize types d'étirements et contractions simultanés pour des groupes musculaires différents.

Dara tenta l'expérience. « Le lendemain de la séance, je me sentis incroyablement bien dans l'eau. Pleine d'énergie, haute sur l'eau, comme affûtée pour une compétition. Mes épaules tournaient dans toutes les directions sans effort comme jamais depuis mes années de collège, quand je m'étais tordu le labrum, la coiffe d'un cartilage de l'épaule. Je me mis donc à travailler avec Bob et ses

collègues. « Cinq semaines plus tard, à six semaines des Trials, je nageais au Santa Clara Invitational un 50m en 24"73, record personnel – et des USA ! »

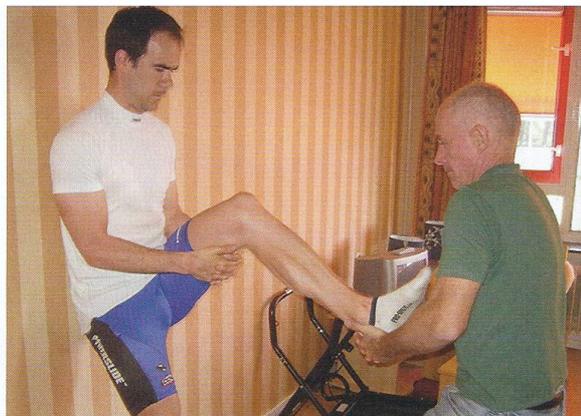
Bob et l'un de ses collègues, Tom, se déplacèrent à Sydney où ils étirèrent Dara et travaillèrent avec d'autres filles de l'équipe US, dont Misty Hyman... qui allait gagner contre toute attente le 200m papillon devant la super favorite australienne Susan O'Neil.

Dara avait amené également ses deux masseurs classiques, Steve Sierra et Anne Tiernay, lesquels travaillaient ensemble à la masser et à l'étirer, parfois pendant plus de 90 minutes. « Le stretching me faisait sentir plus jeune et relâchée. » Ce qui n'est pas rien quand on a deux fois l'âge de ses adversaires.

« J'avais la chance d'avoir réuni une équipe exceptionnelle. Je m'entraînais sept heures par jour, de 7h30 à 2h30. »

Tout ce qui précède permet à Dara Torres d'affirmer : « ma philosophie, c'est de faire ce que les autres ne font pas. C'est pourquoi je suis allée plus vite en prenant de la maturité. Je réaffine tout – mon entraînement, ma technique de course, ma diète, même mon sommeil. Je m'assure que les gens autour de moi sont positifs, bons pour mon état mental. Je surveille ce que je fais entrer dans mon corps – ni café ni alcool. Au petit déjeuner, je bois mon shake Living Fuel (baies surgelées, protéines de riz brun, herbes, minéraux, vitamines, bactéries saines) et prends 10 tablettes d'acides aminés par jour. Quand les gens m'accusèrent de me doper, je me rendis, comme Michael Phelps et quelques autres à l'agence antidopage US et leur demandais de me tester aussi souvent et aussi loin qu'ils le pourraient. Ces accusations, de la part de petits esprits ou de cyniques, me poursuivirent constamment, depuis mes 32 ans. »

Bob Cooley, alors âgé de 50 ans, avait un parcours de chercheur et d'enseignant en mathématiques et



■ La flexibilité permet de ne mouvoir que la partie du corps intéressée et donc d'obtenir une bonne forme de mouvement.

LA NAGE COOLEY , C'EST LA TETE HORS DE L'EAU

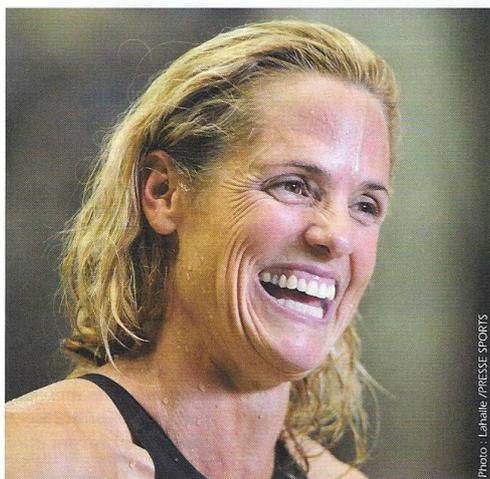


Photo : Laetitia / PRESSE SPORTS

■ **À 41 ans Dara Torres est toujours performante au plus haut niveau. Ici à Atlanta en décembre 2011 lors des championnats américains.**

Bob Cooley n'a pas accompagné longtemps Dara Torres. Celle-ci est restée attachée aux bienfaits de l'élasticité, mais en l'absence du personnage. Peu de temps après les débuts de leur collaboration, il trouva judicieux de s'immiscer dans la technique de nage de Dara, et décréta qu'elle positionnait sa tête trop bas. Il décrétait qu'elle devait nager la tête hors de l'eau. Or l'abaissement de la tête dans la nage est une acquisition relativement récente, qui n'a pas été décidée par hasard par les techniciens, mais bien parce que « ça » nage plus vite comme ça ! En effet, la tête est relativement lourde hors de l'eau et ne pèse rien dans l'eau. La positionner hors de l'eau, c'est consentir un effort supplémentaire important, qui, dès lors, n'est plus dirigé vers l'avancement.

Il a fallu longtemps pour dégager un principe clair à ce sujet. On

a cru pendant des décennies que la tête, si elle était entièrement immergée, freinait la position du corps dans l'eau, et que la tourner (pour respirer) avait un effet négatif sur l'avancée. On peut voir assez facilement sur YouTube des images de Johnny Weissmuller, le champion olympique de 1924 et 1928 en train de nager. Son corps est posé dans l'eau comme un arc, hanches enfoncés, tête carrément élevée et pieds battant la surface... un peu comme les poloïstes continuent de nager (d'ailleurs Weissmuller jouait dans l'équipe américaine de water-polo olympique). Plus tard, la tête s'est légèrement abaissée, l'eau arrivant au niveau du haut du front du nageur. Vers 1990, on a carrément abaissé la tête, de façon que la surface de l'eau de façon que seule une petite partie du crâne n'émerge.

Bob, ignorant qu'il venait contrarier une évolution raisonnée et qui a fait ses preuves, est convaincu qu'il fallait nager la tête hors de l'eau, sous le prétexte original que « tous les mammifères nagent la tête hors de l'eau. » La chose peut être facilement démentie, d'abord parce que les mammifères nagent volontiers la tête immergée ; que les mammifères terrestre répugnent instinctivement à plonger la tête, et que l'apprentissage des techniques de respiration est un progrès de l'homme par rapport à l'instinct ; que les éléphants, eux, nagent la tête sous l'eau, sans souci, car il leur suffit de lever la trompe pour respirer ; il est possible aussi que la tête levée permet de mieux voir un possible prédateur ou le point où l'on désire arriver, ce qui n'est pas un souci pour un nageur dans les conditions de course olympique.

En outre, le fait que le style le plus proche de celui des mammifères, la brasse, est le plus lent, nous fait bien sentir que Bob est dans l'impasse la plus sombre.

Mais on n'arrête pas Bob Cooley ainsi. Il insista auprès de Dara, et de l'entraîneur Richard Quick, lequel, bonne pomme, accepta de chronométrer Dara la tête dans l'eau et hors de l'eau. Le style « Cooley » donnait systématiquement de moins bons temps, ce qui n'empêchait pas notre inventeur d'insister. Bientôt lassée de ces fadaïses, Dara décréta qu'elle continuerait à utiliser la résistance étirement en l'absence d'une personnalité aussi envahissante.

Son site Internet nous démontre que Bob n'a pas dévié d'un iota. Il y expose fièrement le style de natation tête hors de l'eau qu'il a inventé « afin de nager plus vite et de lutter contre les blessures aux épaules », et trouvé un brave bougre assez naïf pour nager selon ces préceptes. Gageons que tout cela ne devrait pas gagner une place aux prochains Jeux olympiques de Londres. E.L.

sciences. Professeur diplômé en 1971, il avait appartenu au département d'Etudes biophysiques de l'Université du Maryland, reçu un brevet de Science de l'Exercice de l'Université du Massachusetts et travaillé sur l'analyse biomécanique par ordinateur du mouvement humain, puis enseigné les maths à Amherst, non sans succès d'ailleurs puisqu'il fut élu enseignant de l'année, quand, on l'a dit plus haut, un dramatique incident changea radicalement le cours de son existence.

C'est quand, physiquement détruit, il décida de s'étirer seul, qu'il fit sa découverte essentielle. Accroupi, chez lui, et essayant ce qui lui passait par la tête, il découvrit que, s'il étirait ses jambes tout en les contractant, cette contradiction entre l'étirement et la contraction provoquait un effet inattendu, inespéré : un gain en souplesse immédiat et spectaculaire. Surpris par un progrès si important, sûr de tenir quelque chose de différent et dont il sentait le grand bien que cela amenait dans son état, Cooley enfonce le clou. Au bout d'un long cheminement, non seulement il aura éradiqué tous ses maux nés du terrible accident dont il a été victime, mais il aura découvert que son travail agit sur les fascias et non sur les muscles comme il pouvait la penser, mis au point toute une méthode – seize types d'étirements et contractions simultanés pour des groupes musculaires différents –, et inventé une méthode incroyablement efficace qu'il allait diffuser, ainsi qu'un nouveau métier, qu'il exercerait depuis à plein temps.



▪ Sandrine Duran, à gauche, Bob Cooley, avec le bonnet, et Nick, l'assistant de Cooley, dirigent la manoeuvre d'une patiente.

VIP ET ÉCLOPÉS

Même si les champions représentent des clients-phares de Bob Cooley, le RFST est employé par des personnes qui se situent dans d'autres domaines. Certes, Martina Hingis, Dara Torres, Misty Hyman, championne olympique sur 200m papillon, le golfeur Christopher Dolan, Roger Schneider, champion du monde de vitesse sur glace en ligne, Eric Flaim et Brian Pascal, d'autres champions de patinage ou de roller, sont bien placés dans la panoplie de ses réussites. Mais la pianiste Gabriela Montero, le prince Albert de Monaco, les méga hommes d'affaires indiens Ratan Tata et Chinnakannan Sivasankaran, représentent un autre type de clientèle. Mais ce sont surtout les accidentés de la vie, comme il l'a été, qui sont le support du système et les clients privilégiés du Resistance, Flexibility and Strenth Training.

Bob Cooley a lui-même clairement établi comment agissent ses mouvements : « contracter et résister en s'étirant produit une augmentation immédiate, cumulative et permanente en termes de flexibilité et de force. Cet "étirement résistance" élimine des fascias denses traumatisés entourant le muscle. Enlever ce fascia provoque un total remodelage de la posture du corps, une amélioration immédiate des performances et des progrès significatifs en termes de santé physiologique. »

Ce qu'il a obtenu auprès de Dara Torres n'est qu'une toute petite partie de son palmarès. Pour ce qui est des champions, au cours d'une séance spectaculaire, Bob a amélioré de seize kilomètres à l'heure le service de Martina Hingis ! Coéquipière de Dara Torres et autre élève de Richard Quick en Floride, Misty Hyman devient une autre cliente. Or, cette année 2000, Hyman devient championne olympique du 200 mètres papillon aux Jeux de Sydney. Hyman fut tellement choquée par son succès olympique devant Susan O'Neil, qui n'avait pas été défaite sur la distance depuis six ans, qu'encore dans l'eau, elle ne pourra que répéter à onze reprises (le film des Jeux en fait foi), effarée : « Oh ! my God ! » Les séances de Bob Cooley furent-elles pour quelque chose dans ce triomphe inespéré ? Nul ne peut le dire, mis, en 2004, Cooley n'était plus là et Misty ne put se qualifier aux Jeux d'Athènes.

UNE SEANCE SUFFIT...

A Nantes, où il se trouvait le 3 mars dernier à l'invitation de Sandrine Duran, elle-même formée à sa méthode, qu'il a baptisée de plusieurs noms : flexibility, elasticity, resistance stretching, où encore d'un acronyme, RFST (Resistance Flexibility Strenth Training), raconte son expérience. Il m'a fait subir une de ses séances après m'en avoir exposé la raison : « en fait de journalistes, il n'y en a pas un qui a bien expliqué ce que nous faisons. Ils n'y comprennent rien, ne savent pas de quoi nous parlons. Alors, plutôt que d'expliquer, nous leur donnons une séance d'elasticity. » Un peu plus tard, son adjoint, Nick, s'attaquera à mes quadriceps, et triturera mon avant-bras gauche et mes mains. Quand il finit, il me demande de décrire ma main. C'est manifeste : elle a rajeuni.

Bob, en fait, par ses contractions contrariées, aura mis en lumière des tissus jusqu'ici mal connus et pour tout dire fort négligés, les fascias. ■