

Endurance – Natation

Longueurs et pointes

Phase préparatoire 1 – bases

Roue à aubes

10-14 15-20 20+

Comment? Nager à la force des bras uniquement (évent. avec hand paddle), en crawl ou dos crawlé (attacher les jambes avec une bande élastique). Veiller à une position optimale dans l'eau et à une technique propre.

3 à 4 × de 400 à 2000 m.

Pourquoi? Améliorer l'endurance de base et le rythme de traction des bras.

Méthode: continue.

Omnibus

10-14 15-20 20+

Comment? Effectuer une certaine distance (800 m par ex.) à différents tempos. Les changements de rythme interviennent à chaque coup de sifflet de l'entraîneur.

Variante: avec musique (s'adapter aux tempos).

Pourquoi? Améliorer la capacité aérobie.

Méthode: continue à durée variable.

Phase préparatoire 2

Chiffres en tête

10-14 15-20 20+

Comment? Les nageurs comptent leurs tractions de bras sur 50 m. Ils additionnent ensuite ce nombre au chrono effectué. Qui réussit la traversée avec la plus petite somme? Huit répétitions.

Variante: sous forme de concours de groupe.

Pourquoi? Améliorer l'endurance de base et la technique de nage.

Méthode: par intervalles.

Pair et gagne

10-14 15-20

Comment? Former des équipes de 4 à 6 nageurs. Le parcours (par ex. 50 m) se fait par deux, côte à côte ou l'un derrière l'autre. Pendant que deux nageurs effectuent la distance, les autres paires se reposent. Chaque paire effectue quatre traversées.

3 séries avec 5 min de pause entre elles.

Pourquoi? Améliorer la puissance aérobie et la capacité d'adaptation.

Méthode: par intervalles.

Phase compétitive

Varié les plaisirs

10-14 15-20 20+

Comment? Huit séries de 3 × 25 m. La première longueur avec des exercices techniques (ex.: «catch up» avec les coudes hauts); la seconde en technique libre et une intensité moyenne à grande; la troisième, sur le rythme de course.

Pourquoi? Entraîner la différenciation.

Méthode: par intervalles.

Toujours plus vite

15-20 20+

Comment? 24 longueurs de 50 m. Départ chaque minute au signal de l'entraîneur. Cinq semaines avant la principale échéance, nager chaque 8^e longueur sur le rythme de compétition, les autres à intensité moyenne. Quatre semaines avant, chaque 6^e longueur; trois semaines avant, chaque 4^e, enfin deux semaines avant, chaque 2^e longueur à vitesse de compétition.

Pourquoi? Améliorer la puissance anaérobie.

Méthode: par intervalles.