

HA 6/5

Stade du DLTA	s'entraîner à s'entraîner	
Buts d'entraînement	Enseignement de base	
Condition d'entrée	Fin niveau 4 réaliser un 16x25 4N d :1' Réaliser un 200 4N avec virages, enchaînement des nages Début d'autonomie : échauffement en compétition, connaissance schéma corporel, qualité d'équilibre Pass compétition	
Objectifs	niveau 5	
Groupe club	HA 6-5	
Âge	12/13 ans	
Cette phase est importante pour :	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de développement et de maîtrise des habiletés du sport • Le développement du système aérobie (le début de la poussée de croissance jusqu'au PCR est une fenêtre critique) • Le maintien et la consolidation des habiletés, de la vitesse et de la souplesse • Le développement de la force (les filles immédiatement après le PCR/les garçons de 12 à 18 mois après le PCR) • Apprendre les habiletés mentales nécessaires pour traiter avec la compétition • Entraînement constant surveillé de la souplesse 	
Encadrement		
Niveau d'entraîneurs	BEESAN, DE	
Effectif	16 maximum	
Importance relative de l'entraînement		
Plan physique	30 %	
Plan technique	40 %	
Plan tactique	10 %	
Plan psychologique	10 %	
Plan habitude de vie	10 %	
Volume d'entraînement		
Saisonnier	160 à 220 entraînements 40 semaines	
Hebdomadaire – piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 4 à 5 entraînements par semaine en progression · Sessions de 75 à 90 minutes · Temps (heures) dans la piscine : 4h30 à 7h30 par semaine · Volume dans la piscine : 8 à 30 km par semaine en progressant vers 35 à 45 km par semaine · Participation à 1 ou 2 autres activités sportives pendant l'année · Concentration sur un volume élève, la capacité aérobie du début du PCR à la fin du PCR · Intensité de la vitesse après le PCR 	
Hebdomadaire – hors-piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 4 à 5 sessions par semaine en progression · Sessions de 20 à 50 minutes 	
Stage extérieur	<ul style="list-style-type: none"> · 1 stage par période de vacances scolaires (sauf Noël) · 1 semaine de coupure par période de vacances scolaires 	
Compétitions		
Niveau	départementale à nationale	
Nombre	8 à 12 par saison	
Périodisation	1 ou 2 cycles suggérés par saison	
Objectifs par plan		

Nager loin	<ul style="list-style-type: none"> . Masse d'appui fuyante - Schéma corporel et espace d'action . Nécessité de restructurer l'espace du nageur qui n'est plus son espace de terrien . Nécessité d'accélérer une masse d'appui pour accélérer son corps . Nécessité d'exercer une force d'intensité croissante pour s'accélérer . Nécessité d'exercer une action à la fois ample et de courte durée (intense) pour s'accélérer . Construire les conditions de l'efficacité propulsive afin d'améliorer le rendement . Patiente recherche des solutions les plus efficaces pour s'accélérer . Disposer de repères sensitivo sensoriel pour déclencher guider et contrôler les actions efficaces
Construction des solutions efficaces pour s'accélérer	<ul style="list-style-type: none"> . Expirer sur le plus grand nombre impair de coups de bras possible . Expiration complète par nez, bouche, gorge selon différents débits . Exercices de dissociation tête – épaules . Inspirer en conservant sa posture et son corps immergé, donc rotation et non redressement de la tête (des deux cotés) nombre impair de coups de bras . Varier la cadence respiratoire impaire
Physique	<ul style="list-style-type: none"> . Mettre l'emphase sur l'entraînement physique général et équilibré . Prioriser l'entraînement aérobie après le début du pic de croissance rapide (PCR) . Commencer l'entraînement de force avec appareils : après le PCR et au début de la ménarche pour les filles et 12 à 18 mois après le PCR pour les hommes . Développer la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles . Continuer l'entraînement de la souplesse . Inclure des évaluations musculo-squelettiques durant le PCR . Prévention épaules à chaque séance . Développement capacité aéro, vitesse
Technique	<ul style="list-style-type: none"> . Développement et consolidation des habiletés sportives spécifiques à la natation . Inclure une approche individualisée afin de traiter des points forts et des points à améliorer
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> . Inclure les premières phases de la préparation spécifique aux tactiques de course . Enseigner et observer différentes tactiques de course
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> . Développer l'habileté à établir des objectifs à court et moyen terme . Enseigner la relaxation . Enseigner l'imagerie mentale . Renforcer de façon constructive les efforts et les progressions par rapport à soi . Développer la concentration . Prendre conscience de l'importance du contrôle des pensées
Habitude de vie	<ul style="list-style-type: none"> . Enseigner les besoins de base en nutrition et en hydratation . Promouvoir l'utilisation d'un cahier d'entraînement et de performances . Présenter les habiletés de gestion du temps . Enseigner les techniques de repos et récupération . Présenter aux athlètes les principes de planification et périodisation . Encourager le travail d'équipe et les habiletés d'interaction personnelle . Promouvoir l'autonomie . Bâtir la sensibilisation au PCR et aux fenêtres de capacité optimale d'entraînement