

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 |