

Comment nous concevons la
prochaine année d'entraînement

- En s'inspirant de ce qui a été fait cette année, comment programmer l'année prochaine les ateliers de nos mégacycles d'entraînements.

Année 2018-2019	Projet 2019-2020	
Première réunion : l'état civil des candidats <u>Septembre 2018</u> ; • <u>50 m PMT et 50m scaphandre</u> , départ arrêté ou départ plongé • Séquence sur la <u>puissance de travail demandée</u> au cours des entraînements • Séquence consacrée au plongeon	<u>Septembre</u> • Semaine 1 : Prise de connaissance - évaluation natation • Semaine 2 : évaluation sur travail en surface et travail en scaphandre – épreuves sur 50 m piscine • Semaine 3 : la puissance de travail – natation sur 50 et 100m – chronométrés - remédiation virages • Semaine 4 : remédiation plongeon – natation 400m *2	• Evaluations générale

<u>Octobre 2018 ;</u> • Saturation pulsée en Oxygène (SpO2) ; pouls sur <u>400m</u> natation ; • le <u>plongeon en apnée</u> avec retour en surface après la ½ piscine	• Semaine 1 : chrono et pouls sur 400m chrono – saturation (SpO2) • Semaine 2 : préparation au trial : plongeon en apnée puis retour en surface sur ½ piscine – Parachute • Autres semaines = vacances	• Sprint et endurance
<u>Novembre 2018 ;</u> • La coupe du monde à Nîmes • Entraînements PSP du 22 novembre 2018, <u>le saut avec le parachute à la main</u> • Séance du 27/11/18 : <u>Octopus mixte</u> et Relais mixte 4x50m	<u>Novembre</u> • Semaine 1 : parachute puis 50m octopus • Semaine 2 : idem • Semaine 3 : parachute puis relais mixte 4*50m • Semaine 4 : idem	

Il est à noter que l'épreuve du combiné n'est pas abordée dans ce planning avant le mois d'avril – toutefois cet atelier peut démarrer pour ceux qui ont concouru l'année précédente - en concurrence avec l'atelier du trial – **Dès le mois de décembre...**

En outre il va être constitué des équipes (Mixtes ou non) – C'est aux entraîneurs en fonction des 1ers résultats obtenus, de constituer ces équipes... – Dès le mois de décembre...

<u>Décembre 2018</u> • Séance du 04/12/18 : 50 et 100m en <u>scaphandre</u> • Séance du 06/12/18 : 50 m en scaphandre , <u>Trial , Torpedo</u> • Tests des 11 et 13 décembre 2018 ; <u>50m scaphandre</u> , idem avec <u>tunnel</u> • Compte rendu de ce premier mégacycle – exploitation statistique des performances • Séance du 18/12/18 : <u>parachute</u> et <u>100m scaphandre</u> ; la récupération musculaire	<u>Décembre</u> • Semaine 1 : parachute puis 50m octopus • Semaine 2 : parachute puis 50m octopus • Semaine 3 : parachute, torpedo – début Trial • Semaine 4 : vacances	• Endurance puis résistance
<u>Janvier 2019 ;</u> • Entraînement du Mardi 8 janvier 2019 : Introduction à l'observation avec un spiromètre – <u>Parachute, trial, torpedo</u> • Entraînement du 15 janvier 2019. <u>Trial, 50m sub, parachute</u> • Tests du 22 janvier 2019 – affinages des relevés cardio-respiratoires - Séance : <u>parachute , trial, octopus mixte</u> • Championnat de l'Isle sur Sorgue, le 27-01-2019 • Entraînements du 29 janvier 2019 : <u>parachute , trial , octopus</u> • Entraînements du 31 janvier 2019 : parachute , trial , octopus ou 50m sub	<u>Janvier</u> • Semaine 1 : parachute, torpedo ou octopus, trial • Semaine 2 : Torpedo puis trial • Semaine 3 : parachute, torpedo ou octopus, trial • Semaine 4 : trial - parachute	• Endurance puis résistance

<u>Février 2019</u> • Séance du 5 Février 2019, octopus et trial – Formation des équipes. • Séance du 12 février 2019 , Octopus, <u>parachute, torpedo mixte</u> • Séance du 14 février 2019, <u>Octopus , parachute , torpedo</u>	<u>Février</u> Les 3 semaines dans le dur : octopus – torpedo – trial et de temps en temps parachute pour garder les mécanismes	• résistance
<u>Mars</u> • Séance du 12 Mars 2019 : Octopus, parachute, trial • 14 mars : parachute , trial, octopus, torpedo • 17 mars championnat régional à Lunel • 19 mars : parachute , trial, octopus, torpedo • 21mars : parachute , trial, octopus, torpedo • 26 mars : parachute , trial, octopus,	<u>Mars</u> • championnats régionaux • les séances sont axées sur la révision du sprint (parachute) et de l'endurance (octopus et torpedo) • passés les championnats régionaux - l'accent va être mis sur l'endurance et la résistance	
<u>Avril</u> • 2 avril : 50m sub, trial, octopus – aucun parachute : entraînement sur la résistance • 4 avril : trial , torpedo, octo • 9 avril : octopus en boucle uniquement • 16 avril ; trial après travail en effort • 18 avril :révision technique parachute, après travail d'effort • Vacances	<u>Avril</u> Toutes les séances sont axées sur le fond soit la natation de fond, le trial et le combiné On peut en fin de séance , si le temps le permet, faite 1 parachute et 1 seul, 1 octopus et 1 seul, 1 torpedo et un seul dans le seul principe de conserver la gestuelle acquise à chacune de ces épreuves	
<u>Mai :</u> • championnat de France pour ceux qui ont été sélectionnés à la suite des championnats régionaux		

- Après discussion avec les entraîneurs du GED30 , ce tableau est **une proposition pour la planification des entraînements.**
- Hors il est apparu que nous aurions de nouvelles contraintes :
- Liées à l'apparition de nouveaux pspeurs. Il est évident que les primo-arrivants ne vont pas évoluer comme nos anciens – lesquels sont déjà expérimentés et qui se sont déjà frottés aux compétitions tant régionales que nationales. L'idée est de pratiquer à chaque séance :
 - ❶ un **entraînement collectif à la musculation après échauffement (½ heure)** puis
 - ❷ à travailler la **technique propre à chaque type d'épreuve par atelier , en fonction du niveau des pspeurs (2^{nde} ½ heure)** l'idée n'est pas d'utiliser les chronomètres à des fins d'évaluations compétitives, mais à des fins d'évaluations évolutives (seul moyen d'estimer la progression dans la musculation !) – Il n'y aura donc aucune séance consacrée uniquement à chronométrer des parachutes...
- Liées à la répartition des lignes d'eau dans les piscines. Et
 - ❶ des soirées allouées au GED (groupe d'entraînement départemental) et celles allouées à chaque club.
 - L'idée est de répéter si tel est leur désir la séance **du mardi (GED)** au sein ❷ de **son propre club un autre jour** de la semaine.

**Echauffement et musculation
collectifs sur l'ensemble des
lignes piscines**

atelier débutant



atelier pspeurs
confirmés



remédiations
ou activités
préparatoires
en petit bain



Pour compléter ces tableaux, voici les compétences à acquérir auprès de vos entraîneurs :

Christian	Matériel divers Rupture de charge
Gérard	Physiologie cardio-respiratoire Chronos
Jean Claude	Natation Plongeon
Jean Luc	Musculation Chronos
Jean Pierre	Apnée statique et dynamique Sophrologie
Yves	Palmage Musculation

Ce que cela signifie ?

Des spécificités concernant le matériel sont enseignées par Christian : Utilisation du back-pack, - Positionnement de l'octopus, - Spécificités du parachute et de son mousqueton , Etc.

par rupture de charge

Qu'entendons nous ? Il ne s'agit pas comme dans le monde du transport du transfert d'un container de fret d'un mode de transport à un autre – mais, et c'est une image : de la séquence par exemple qui consiste à passer de la natation subaquatique à l'accrochage du parachute et à son gonflage - ou des séquences du capelé / décapelé au cours du Trial. - Etc.

Nous introduisons également avec Jean Pierre « **la sophrologie** » pour « un mieux être » du sportif avant la compétition. Sans entrer dans les détails pour l'instant, nous entendons par sophrologie un ensemble de **pratiques visant à dominer les sensations douloureuses et le malaise psychique**. Nous souhaitons ne plus revoir une compétitrice en pleur avant de concourir au Championnat de France. Nous tacherons de pratiquer au-delà de la « méthode Coué » cette **méthode** qui fut fondée sur **l'autosuggestion et l'autohypnose**, due au psychologue et pharmacien français Émile **Coué** de la Châtaigneraie (1857-1926), disciple du Professeur Charcot. Et pourquoi pas aussi un peu de yoga ? Ceci reste à définir ...

Pour ce qui est de la 1^{ère} séance hebdomadaire au GED30 – compte tenue de l'expérience acquise sur l'année 2018 ,

- Il est demandé aux pspeurs de **rentrer dans les vestiaires à 20h 45** et d'être en condition sur **le bord du bassin à 21h tapante** !
- Vous avez **5 minutes pour préparer les blocs** !
- Echauffement et **musculature de 21h05 à 21h35**
- Entraînement par atelier de **21h 40 à 22h15**
- Pour les prises des enregistrements physiologiques , **se présenter volontairement** en début et fin de séance, voire pratiquer ses enregistrements soi-même et les communiquer pour enregistrement ... sans interférer sur les temps d'entraînement ...
- Le dernier ¼ d'heure est là pour ranger le matériel et la piscine ...
- Cette discipline – je vous le demande – n'est pas une contrainte , mais la seule qui puisse nous permettre de réaliser un véritable entraînement. Et par là même d'avance , je vous remercie d'y participer.

Exercices d'échauffement et de musculation en collectif à travailler la 1^{ère} demi-heure (1)

- Mise à l'eau – sans palmes -
- **2*50m nage libre** – sans palme – avec intervalle de repos de 15 sec –
- **50m brasse** - pour **tonifier** l'intérieur des **cuisses**. Et pour un travail renforcé, équipez-vous d'une **planche-pour la brasse** :
 - **Remarque 1 : la planche est oblique** au début (**2*50 m**) intervalle de repos de 15 sec –
 - **Remarque 2 : la planche est tenue perpendiculaire** à la surface et concave devant pour bien freiner le mouvement et renforcer l'entraînement- (**2*50m**) intervalle de repos de 15 sec –
- **On pratiquera ensuite la brasse coulée** (bien pour la respiration) à la place de l'exercice avec planche intervalle de repos de 15 sec –
- Il est évident que le nombre d'exercices est laissé à l'appréciation de l'entraîneur suivant qu'il décide ou non de travailler les abducteurs
- **Le pspeur a déjà effectué 400m – intervalle de repos 30 sec à 1 minute**

Exercices d'échauffement et de musculation en collectif à travailler la 1^{ère} demi-heure (2)

Passage aux éducatifs en CRAWL - . Équipez-vous d'une **planche** , de **palmes** **masque** et **tuba**.
L'important, c'est de concentrer le travail sur vos **jambes**.

- **2*50m – palmage ventrale** – planche oblique - intervalle de repos de 15 sec –
- **2*50m – palmage dorsale** – planche oblique - intervalle de repos de 15 sec –(remédiation à l'extension du corps et à l'articulation sur les hanches)
- **2*50m - palmage latéral** – planche oblique - - intervalle de repos de 15 sec –
- Ce dernier **exercice s'il succède aux 2 précédents sans palmes** – se fera avec « **battements gros orteils** » : nager en battements **muni d'une** planche de natation, position ventrale. La "contrainte" supplémentaire est de faire **toucher vos gros orteils entre eux, à chaque battement**... Il s'agit d'un **éducatif**, c'est à dire un **exercice** permettant de corriger un mouvement, de prendre conscience de la bonne gestuelle afin de l'automatiser et ne plus avoir à y penser. Ici, l'automatisation que nous **souhaitons intégrer est le resserrement des pieds**. Beaucoup de **nageurs nagent** avec les pieds **trop "rigides" et écartés**. C'est également **souvent le cas lors des mouvements d'ondulation**. En plus d'éviter d'être en contact avec une **surface d'eau** supplémentaire qui entraîne des freins à l'avancement, les **battements** pieds serrés procurent une **propulsion** efficace. En effet, devoir toucher ses **gros orteils** à chaque **battement incite les pieds à s'orienter vers l'intérieur, favorisant la cambrure de la cheville et donc un effet de fouet optimal**. Par ce simple exercice, vos chevilles s'assoupliront en douceur, ce qui vous permettra d'obtenir un **battement** bien plus efficace !

Exercices d'échauffement et de musculation en collectif à travailler la 1^{ère} demi-heure (3)



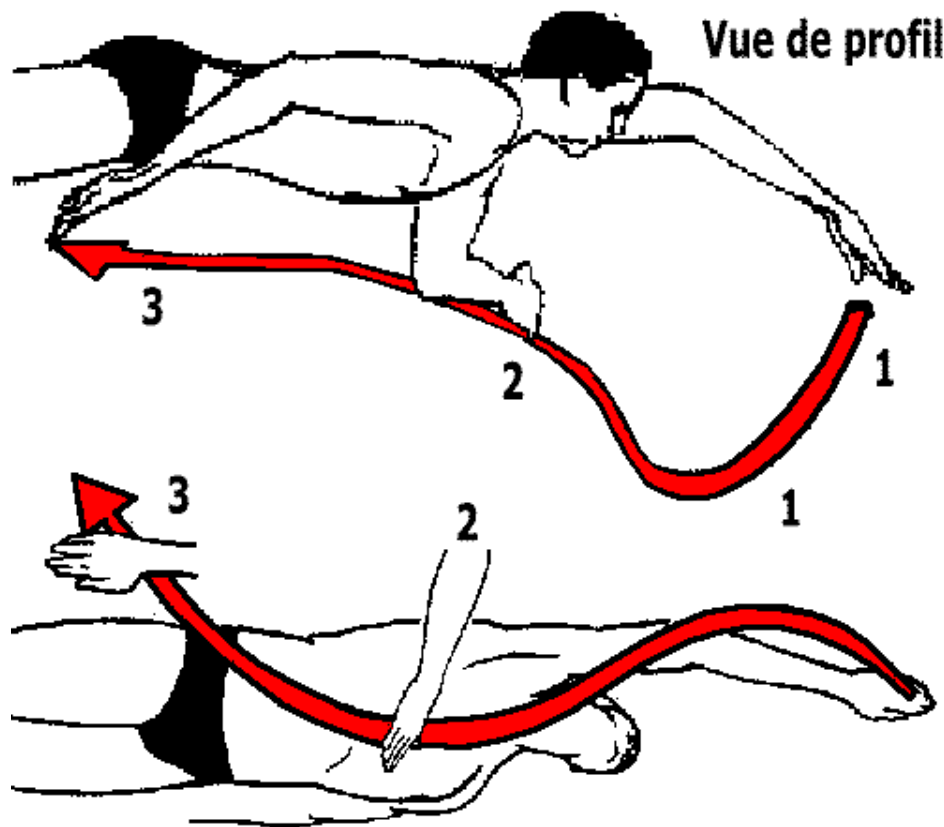
Remarques :

- Remarque 1 : pendant ces exercices il est impératif de rester « droit », c'est-à-dire **de bien se « gainer »**. Si les exercices sont effectués sans palmes – il est possible d'avoir de la part des pointes de pieds un léger éclaboussement - pas avec les palmes qui doivent rester impérativement dans l'eau
- Remarque 2 : l'articulation des jambes se fait au niveau des hanches en natation avec palme – au niveau des genoux pour une natation sans palmes ... et légèrement au niveau des chevilles
- Remarque 3 : à ce stade du travail celui-ci se fait sur **la force et non sur la vitesse** ... il s'agit d'une musculation après échauffement
- Remarque 4 : Pour une meilleure récupération tous les repos se font en PALMAGE de SUSTENTATION palmage à la verticale – planche à plat à la surface de l'eau !
- **Au second mégacycle il sera temps de supprimer la planche** et de faire les exercices bras tendus une main reposant sur l'autre.

Si le palmage est essentiel dans notre type de compétition – le travail des bras compte ...

Action propulsive des bras en CRAWL

Fermeture bras et rapprochement de l'axe central



Vue de dessous

<http://entrainement-sportif.fr>

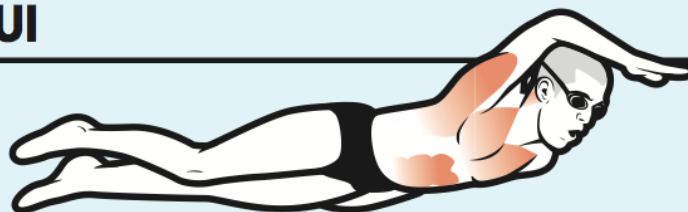
Biomécanique du crawl

- Afin d'utiliser au mieux les surfaces d'appui que sont la **paume de la main**, l'**avant-bras** et le **bras**, le nageur en crawl doit effectuer avec son membre supérieur un trajet aquatique en S. Compte tenu des particularités anatomiques de l'articulation de l'épaule et des résistances importantes à la pénétration et au déplacement dans l'eau il est en effet impossible d'imprimer un trajet rectiligne à la paume de main et à l'avant-bras. **On décompose l'action propulsive des bras** en crawl en 2 temps :
- **la traction**, première courbe du S, de 1 à 2 sur le schéma
- **la poussée**, deuxième courbe du S, de 2 à 3 sur le schéma
- L'action de rétroimpulsion est dominante en début de traction. Elle est renforcée par une adduction ensuite. La sortie de la main de l'eau près de la cuisse "termine" le S.

PHASE DU CRAWL

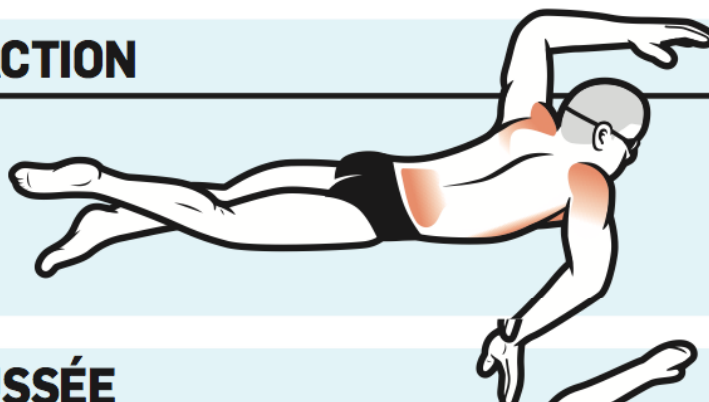
MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITÉS

1 APPUI



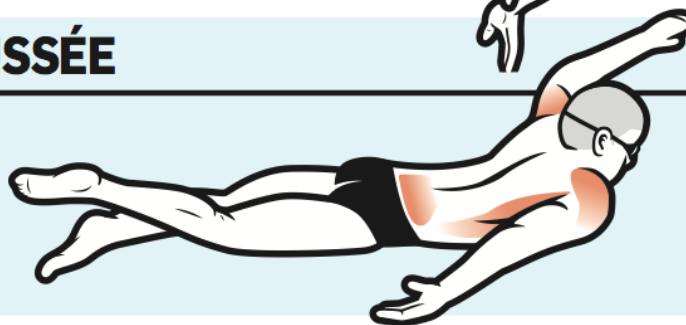
Abdos,
pectoraux,
haut et bas du dos,
épaules

2 TRACTION



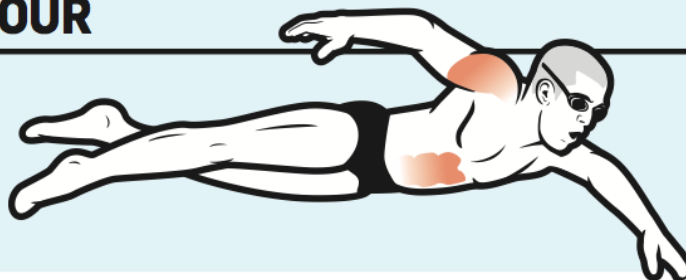
Abdos,
pectoraux,
bas du dos,
épaules

3 POUSSÉE



Abdos,
pectoraux,
bas du dos,
épaules

4 RETOUR



Abdos,
haut et bas du dos,
épaules

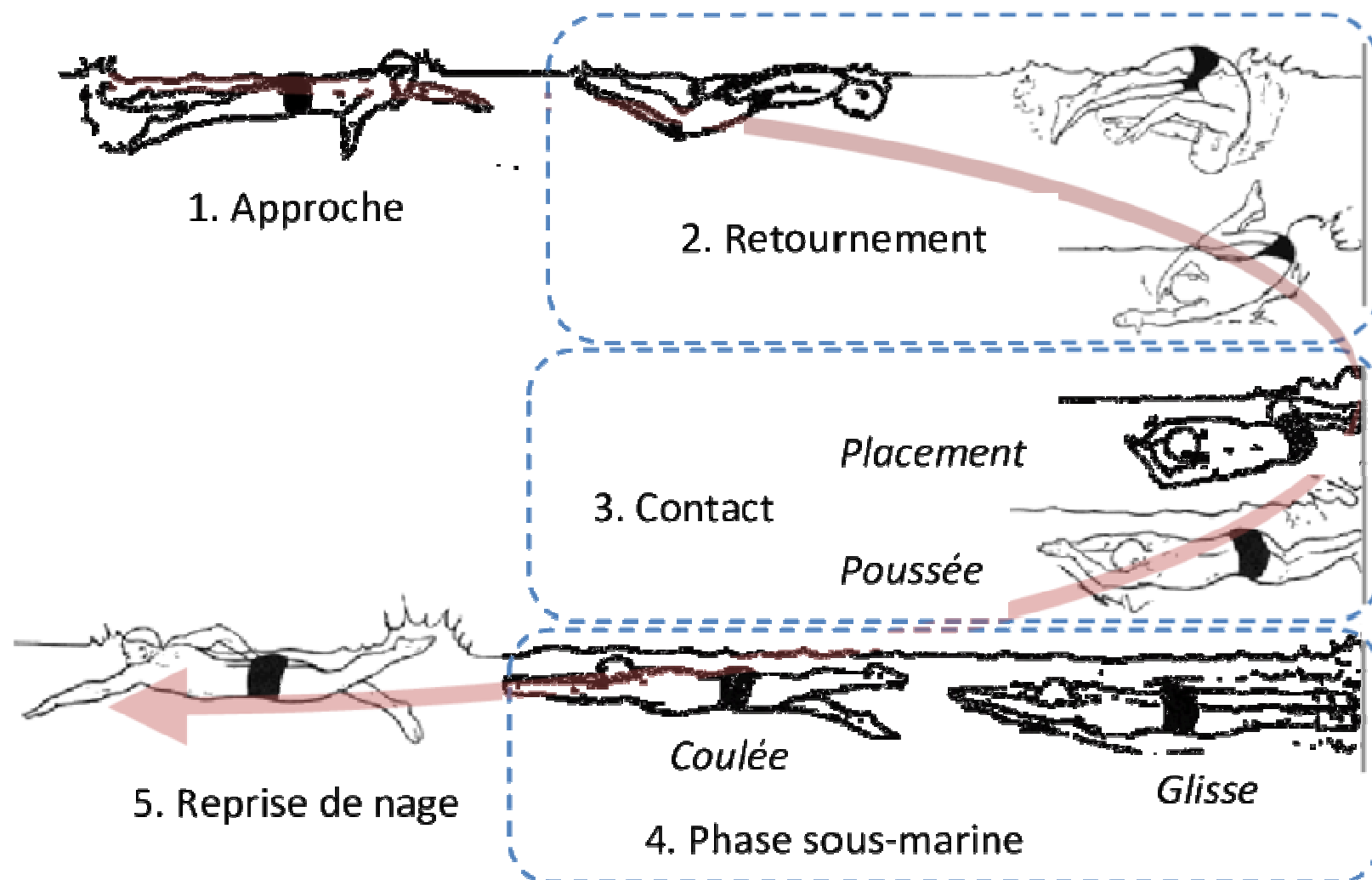
Exercices pour la musculation des bras puis ...

Exercices des bras :

- **2*50m crawl bras** , planche entre les jambes – au 2nd megacycle = pas de planche, mais jambes croisées et serrées au niveau des genoux – palmes croisées faisant office d'ancre flottante
- **1*25m brasse avant**, nageur assis sur planche ou en situation verticale dans l'eau
- **50m PMT** pour conclure , *Retour brasse inverse – ces 2 exercices étant particulièrement violents ne pas dépasser les 25m à chaque fois*
- Privilégier toujours la force à la vitesse
- Si le timing le permet : **3 tours de petit bassin à grandes foulées dans l'eau** (Entraînement Hussein Bolt)
- **Cet entraînement ne doit pas dépasser la 1/2 heure**
- Ou durer 1 heure s'il remplace les ateliers !
- IL est temps de passer aux ateliers (cf planning)



Exemple d'atelier pour la seconde demi-heure – en remédiation



Etude du retournement – 3^{ème} semaine de septembre ...
A vous de jouer ...