

Compet 1	
Stade du DLTA	s'entraîner à gagner
Buts d'entraînement	Enseignement spécifique
Objectif	niveau 6 et +
Groupe club	Compet 1
Âge	15 ans et +
Cette phase est importante pour :	<ul style="list-style-type: none"> • Une approche optimisée bâtie en fonction d'un horaire de compétition à plus long terme et un plan annuel d'entraînement • Les habiletés physiques, techniques et tactiques • La capacité à faire de la compétition à de hauts niveaux constants dans différents environnements • Assumer un rôle de leadership dans des groupes • De courts repos réguliers dans les plans de compétitions et d'entraînement • Une programmation autogérée avec l'aide de l'entraîneur • Le raffinement du style de vie – planifier pour après la carrière de haute performance
Encadrement	
Niveau d'entraîneurs	DE
Importance relative de l'entraînement	
Plan physique	40 %
Plan technique	25 %
Plan tactique	15 %
Plan psychologique	15 %
Plan habitude de vie	5 %
Volume d'entraînement	
Saisonnier	336 à 400 entraînements 42 à 48 semaines
Hebdomadaire – piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 8 à 12 entraînements par semaine selon projet · Sessions de 90 à 120 minutes · Temps (heures) dans la piscine: 15h à 24 par semaine · Volume dans la piscine : 35 à 50 km par semaine, selon projet · Spécialisation pour choisir le sport de performance – équilibre des activités d'entraînement · Concentration de l'entraînement individualisé avec le volume et l'intensité en fonction de la spécialité et de la concentration de la périodisation
Hebdomadaire – hors-piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 1 à 2 séance de musculation (développer la force pour les filles/coordinations et équilibre postural pour les garçons) · 2 séance de PPG 30min · 1 séance d'assouplissement
Stage extérieur	· 2 par an
Compétitions	
Niveau	Nationale à internationale
Nombre	environ 14 par saison
Périodisation	2 à 3 cycles suggérés par saison
Objectifs par plan	
Nager loin	<ul style="list-style-type: none"> · Retour aux solutions spontanées · "Automatisation des solutions efficaces" pour en réduire le coût énergétique et améliorer le rendement · Le coût énergétique des solutions efficaces est plus élevé que le coût des solutions

	<p>spontanées</p> <ul style="list-style-type: none"> . Mise à l'épreuve de la durée en laissant le nageur gérer l'intensité
Amélioration du rendement	<ul style="list-style-type: none"> . Réduction du coût énergétique grâce au « volume nagé » qui augmente considérablement . Exigences extrêmes concernant le fonctionnement utilisé . Privilégier la nage continue sur longues distances . Laisser le nageur gérer son allure . Obtenir sans le demander une augmentation de la vitesse de nage et une diminution du nombre de coups de bras
Nager toujours plus vite	<ul style="list-style-type: none"> . Rapport rendement et puissance . Pour accroître sa vitesse le nageur doit pulser les masses d'eau à une fréquence plus élevée, cela se produit toujours au détriment du rendement mais plus ou moins en fonction de la puissance dont dispose le nageur . Le caractère discontinu de la propulsion dans toutes les nages est à l'origine de cette relation dialectique entre l'amplitude et la fréquence* . La masse d'eau doit être pulsée à la fois sur un trajet de grande amplitude et de faible durée . "Augmentation de la puissance" en privilégiant l'amélioration du rendement . L'augmentation de la puissance se fait prioritairement en salle de musculation mais aussi en nageant à intensité élevée . Il convient d'obtenir et de maintenir le meilleur rendement avant de et pour développer la puissance. . Cela permet d'éviter un gaspillage tout au long de la formation pour mettre l'énergie économisée progressivement au service de la puissance
Physique	<ul style="list-style-type: none"> . Mettre l'accent sur le maintien et l'amélioration des capacités physiques en fonction de maximiser la performance . Continuer à développer la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles . Mettre l'accent sur une approche complètement individualisée . Donner de fréquents congés prophylactiques (préventifs) . Développement aéro, vo2, amplitude, poussée
Technique	<ul style="list-style-type: none"> . Assurer le raffinement des activités spécifiques au sport . Inclure des habiletés d'entraînement spécifiques à l'épreuve afin d'automatiser les gestes moteurs . Développer la capacité d'improviser avec les habiletés
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> . Développer un arsenal de stratégies efficaces en compétition . Adapter les stratégies aux situations . Modéliser tous les aspects de la performance en entraînement . Tenir compte des points forts et des faiblesses des adversaires
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> . Promouvoir la prise de décision autonome . Développer des athlètes capables de travailler dans un environnement d'équipe et d'évaluer les conseils provenant des sources externes . Consolider les habiletés et les routines mentales bien développées, raffinées et individualisées . Assurer l'existence de la volonté de gagner et la détermination à compétitionner . Consolider la capacité à se concentrer et à refocaliser
Habitude de vie	<ul style="list-style-type: none"> . Développer une meilleure connaissance de tous les domaines liés au bien-être personnel . Inclure de la régénération active et de la relaxation . Raffiner les outils d'autoévaluation du rendement . Assurer un réseau/structure de soutien développé et intégré . Inclure un plan intégré de sport, de carrière et de vie