

Espoirs 6/5

Stade du DLTA	s'entraîner à s'entraîner	
Buts d'entraînement	Enseignement de base	
Condition d'entrée	début niveau 4 réaliser un 16x25 4N Réaliser un 200 4N avec virages, enchaînement des nages Début d'autonomie : échauffement en compétition, connaissance schéma corporel, qualité d'équilibre Pass compétition	
Objectifs	Fin du niveau 4 et début niveau 5	
Groupe club	Espoirs	
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 	
Stages	<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		

Devenir Nageur	<ul style="list-style-type: none"> .Posture et ventilation .Devoir expirer activement pour vider tout l'air (vaincre la pression de l'eau) .Devoir mobiliser sa tête et utiliser le roulis pour inspirer en crawl en conservant l'axe du corps aligné sur l'axe de déplacement .Devoir mobiliser sa tête en extension pour inspirer puis en flexion dans les nages simultanées (la tête rentre dans l'eau avant les bras en papillon) .Nécessité de préserver la posture projectile alors que la tête est mobilisée .Intégration des solutions ventilatoires pour nager plus loin en limitant les freinages .Disposer de repères « sensitivo sensoriel » pour déclencher, guider et contrôler les actions efficaces
Construction du corps projectile/propulseur en intégrant des solutions ventilatoires	<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 aérobic 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
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