

**Espoirs 6/5**

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

<b>Devenir Nageur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.Posture et ventilation</li> <li>.Devoir expirer activement pour vider tout l'air (vaincre la pression de l'eau)</li> <li>.Devoir mobiliser sa tête et utiliser le roulis pour inspirer en crawl en conservant l'axe du corps aligné sur l'axe de déplacement</li> <li>.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)</li> <li>.Nécessité de préserver la posture projectile alors que la tête est mobilisée</li> <li>.Intégration des solutions ventilatoires pour nager plus loin en limitant les freinages</li> <li>.Disposer de repères « sensitivo sensoriel » pour déclencher, guider et contrôler les actions efficaces</li> </ul>
<b>Construction du corps projectile/propulseur en intégrant des solutions ventilatoires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.Expirer sur le plus grand nombre impair de coups de bras possible</li> <li>.Expiration complète par nez, bouche, gorge selon différents débits</li> <li>.Exercices de dissociation tête – épaules</li> <li>.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</li> <li>.Varier la cadence respiratoire impaire</li> </ul>
<b>Physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mettre l'emphase sur l'entraînement physique général et équilibré</li> <li>· Prioriser l'entraînement aérobic après le début du pic de croissance rapide (PCR)</li> <li>· 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</li> <li>· Développer la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles</li> <li>· Continuer l'entraînement de la souplesse</li> <li>· Inclure des évaluations musculo-squelettiques durant le PCR</li> <li>· Prévention épaules à chaque séance</li> </ul>
<b>Technique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Développement et consolidation des habiletés sportives spécifiques à la natation</li> <li>· Inclure une approche individualisée afin de traiter des points forts et des points à améliorer</li> </ul>
<b>Tactique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Inclure les premières phases de la préparation spécifique aux tactiques de course</li> <li>· Enseigner et observer différentes tactiques de course</li> </ul>
<b>Psychologique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Développer l'habileté à établir des objectifs à court et moyen terme</li> <li>· Enseigner la relaxation</li> <li>· Enseigner l'imagerie mentale</li> <li>· Renforcer de façon constructive les efforts et les progressions par rapport à soi</li> <li>· Développer la concentration</li> <li>· Prendre conscience de l'importance du contrôle des pensées</li> </ul>
<b>Habitude de vie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enseigner les besoins de base en nutrition et en hydratation</li> <li>· Promouvoir l'utilisation d'un cahier d'entraînement et de performances</li> <li>· Présenter les habiletés de gestion du temps</li> <li>· Enseigner les techniques de repos et récupération</li> <li>· Présenter aux athlètes les principes de planification et périodisation</li> <li>· Encourager le travail d'équipe et les habiletés d'interaction personnelle</li> <li>· Promouvoir l'autonomie</li> <li>· Bâtir la sensibilisation au PCR et aux fenêtres de capacité optimale d'entraînement</li> </ul>