

Perf 4

Stade du DLTA	Apprendre à s'entraîner	
Buts d'entraînement	Enseignement de base	
Conditions d'entrée	Avoir le pass'compétition et fin de niveau 3 du livret de construction du nageur	
Objectifs	Réaliser un 200 4N avec virage et enchaînement des nages Savoir faire un 16x25m 4 nages d :1' Avoir réaliser un 400m NL dans la saison. Travail du niveau 4	
Groupe Club	Perf 4	
Âge	11 ans	
Cette phase est importante pour :	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de développement et la démonstration constante des habiletés du mouvement • Plus de développement et la démonstration constante de toutes les habiletés de la natation • Des cours experts sur les habiletés techniques et physiques • Concentration sur les répétitions des habiletés jusqu'à leur maîtrise avant la période de la poussée de croissance • Entraînement quotidien surveillé de la souplesse • Développement des attitudes positives envers soi, les autres et le sport 	
Encadrement		
Niveau d'entraîneurs	BEESAN, DE	
Effectifs	22 maximum	
Importance relative de l'entraînement		
Plan physique	25 %	
Plan technique	55 %	
Plan tactique	5 %	
Plan psychologique	5 %	
Plan habitude de vie	10 %	
Volume d'entraînement		
Saisonnier	72 à 108 entraînements 36 à 40 semaines	
Hebdomadaire – piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 2 à 3 entraînements par semaine en progression · entraînements de 60 à 90 minutes · Temps (heures) en piscine : 2h à 3h30 heures par semaine · Volume en piscine : 4 à 9 km par semaine · Participation à 2 ou 3 autres activités sportives au cours de l'année · Concentrer sur des activités à répétitions élevées et à intensité faible · Une certaine progression de l'intensité pour provoquer l'acquisition des habiletés 	
Hebdomadaire – hors-piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 1 entraînements de 60min par semaine en progression · 2 à 3 fois 15min avant les entraînements 	
Stages	. 1 à 2 stages pendant les vacances scolaires (3 à 4 jours max) dont un stage en déplacement (3 jours et 2 nuits).	
Compétitions		
Niveau	départementale à régionale	
Nombre	8 environs	
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 	

	<p>corps aligné sur l'axe de déplacement</p> <ul style="list-style-type: none"> .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"> · Développer l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse (l'ABC) dans et à l'extérieur de la piscine · Développer la vitesse et l'endurance grâce à des jeux amusants dans et à l'extérieur de la piscine · Utiliser un ballon médicinal, un ballon suisse et des exercices avec le corps pour la force ainsi que des exercices de sauts sans élan · Présenter des exercices de base de souplesse · Présenter des idées d'échauffement et d'étirement. · Explosivité · Vitesse · Notion d'échauffement · Prévention des blessures
Technique	<ul style="list-style-type: none"> · Inclure une emphase importante sur l'acquisition d'habiletés motrices en sport aquatiques et non aquatiques · Raffiner progressivement les habiletés de natation : styles, départs, virages, arrivées, échanges de relais et battements dauphin sous l'eau · Enseigner les habiletés de base d'entraînement : étiquette de couloir, utilisation du chrono.
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> · Inclure des compétitions adaptées qui assurent la progression des habiletés aérobies et de vitesse · Présenter des objectifs de base de course : stratégies de rythme, objectifs de temps de passage
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> · Présenter le concept de préparation mentale · Promouvoir la compréhension du rôle de l'entraînement afin d'atteindre les objectifs · Renforcer de façon constructive les efforts et les progressions par rapport à soi · Poursuivre l'application de la notion de persévérance · Développer la concentration
Habitude de vie	<ul style="list-style-type: none"> · Promouvoir l'engagement dans plusieurs sports · Promouvoir le sport comme engagement dans un style de vie · Expliquer l'impact de la puberté · Présenter le sport de la natation et sa structure · Encourager le travail d'équipe et les habiletés d'interaction personnelle · Promouvoir la compréhension de la relation entre l'effort et le résultat