



Member of Swiss
Olympic Association

Schweizerischer Schwimmverband
Fédération Suisse de Natation
Federazione Svizzera di Nuoto

SWISS SWIMMING

Des trucs et des tuyaux



**pour entraîneurs Kids et Jeunesse
en natation**

Édition 1^{er} janvier 2007



Table des matières

L'entraînement avec des enfants et des adolescents	3
Des trucs et des tuyaux de l'entraîneur de classe mondiale Guennadi Touretski	8
Level 1 (Catégorie Kids)	12
Level 2 (Catégorie Kids)	17
Level 3 (Catégorie Kids / Jeunesse)	22
Level 4 (Catégorie Jeunesse)	28
Level 5 (Catégorie Jeunesse)	34
Terminologie de l'entraînement	39
Testing	40
Echelle de BORG	44
Entraînement à sec	45
Charte éthique pour enfants dans le sport	49
Bibliographie	50

Editorial

Editeur:	Fédération Suisse de Natation -- Swiss Swimming Postfach 606, 3000 Bern 22
Texte:	Bernadette Pape Fabio Capraro Pierre-André Weber
Traduction:	Ralph Schallon
Layout:	Pierre-André Weber et Hans Ulrich Schweizer
Photos:	Daniel Käsermann (© by BASPO)
Impression:	Office fédéral du sport Macolin
Tirage:	Version du 1 ^{er} Janvier 2007

L'entraînement avec des enfants et des adolescents

En tant que coach d'enfants et d'adolescents, tu dois savoir ce qui suit ...

Les entraîneurs Jeunesse doivent comprendre les processus biologiques, physiologiques et mentaux pour être en mesure de développer tout le potentiel des enfants et des adolescents grâce à un entraînement adapté.

Processus biologique

Il est essentiel de distinguer l'âge biologique par rapport à l'âge calendaire et de respecter cette différence pendant l'entraînement. Dans des cas extrêmes, la différence peut s'élever jusqu'à 5 ans!

Dans un même groupe d'entraînement, des enfants de 11 ans peuvent correspondre biologiquement à des enfants de 9 ans ou de 14 ans. L'indice le plus simple est le niveau de pilosité:

→ Chez les filles, les premiers poils pubiens apparaissent vers l'âge de 11 ans et les poils sous les aisselles à 13 ans. La plus importante poussée de croissance s'observe entre 11 et 14 ans, dans la mesure que l'âge biologique correspond à l'âge calendaire.

→ Chez les garçons, les premiers poils pubiens apparaissent entre 12 et 13 ans, les poils sous les aisselles et la mue entre 14 et 15 ans. Chez les garçons, la plus importante poussée de croissance s'observe entre 13 et 16 ans.

Les meilleurs nageurs sont plutôt retardés dans leur adolescence, tout en réalisant néanmoins des valeurs déjà élevées dans la table de Rudolph.

Etre retardé ne signifie jamais de faire partie des plus mauvais. Mais ces enfants ne feront peut-être pas (encore) partie des vainqueurs en comparaison avec les autres enfants du même âge. Nous devrions plus nous soucier des nageurs précoces. Il faut beaucoup d'adresse psychologique de la part de l'entraîneur quand un sportif précoce qui a eu beaucoup de succès dans la catégorie Jeunesse se voit d'un coup rattrappé et dépassé par les autres dans la catégorie Juniors. Les sportifs concernés ainsi que leurs parents devront être informés de cet état de faits afin d'empêcher une appréciation trop optimiste, resp. pessimiste de la performance.

Pour les nageurs retardés, il est important de comparer leur performance par rapport avec eux-mêmes et pas avec les collègues du même âge. Pour l'entraîneur, il est judicieux de comparer les nageurs d'un même âge biologique pour pouvoir juger objectivement de la performance.

Sur la table de points de Rudolph, on devrait plutôt prendre comme référence l'âge biologique. Malheureusement, seul l'âge calendaire peut être pris en compte pour les compétitions et structures de cadres au niveau national et international, ce qui n'est, à vrai dire, pas très correct vis-à-vis du nageur.

Niveau d'âge	Âge calendaire
L'âge de bébé	0 - 1
L'âge du nourrisson	1 - 3
L'âge préscolaire	3 - 6/7
L'âge scolaire au début	6/7 - 10
L'âge scolaire au milieu	10 – Entrée en puberté
Puberté: 1ère phase de puberté	Filles 11/12 - 13/14 Garçons 12/13-14/15
Puberté: 2e phase de puberté	Filles 13/14 - 17/18 Garçons 14/15 - 18/19
L'âge adulte	au-delà 17/18 resp. 18/19

Comme déjà mentionné, la plus importante poussée de croissance commence plus tôt chez les filles que chez les garçons. Pendant ces phases délicates, les adolescents ont besoin de temps et de patience, en priorité dans le domaine de la technique, afin de s'habituer aux nouvelles données. Il peut être utile que le coach mesure à des intervalles réguliers la taille de ses nageurs/nageuses et qu'il note ces valeurs. Dans des cas très difficiles, suite à d'importantes poussées de croissance et à une technique de natation déstabilisée, il peut s'avérer utile de renoncer à des compétitions pendant un certain temps. Le coach doit donner la possibilité à ses athlètes de s'adapter à la nouvelle situation. Aussitôt que les performances d'entraînement redeviennent normales, ces athlètes seront à nouveau prêts à reprendre la compétition.

Après leur première menstruation, les filles sont très performantes et peuvent être chargée au maximum à l'entraînement.

Il est très judicieux d'augmenter sensiblement le volume d'entraînement durant cette phase. Dans le cas contraire, on risque que les changements physiques chez les filles (augmentation de la proportion des matières grasses du corps) aient plutôt des effets négatifs sur leur capacité de performance sportive. Chez les garçons, c'est tout à fait le contraire, car ils profitent dans tous les cas de leurs changements physiques, deviennent plus grands et plus forts. Mais pour eux aussi, le volume d'entraînement ainsi que l'intensité (charges anaérobiques) peuvent encore être augmentés de manière conséquente.

Après la puberté, la préparation immédiate à la compétition des garçons sera différente de celle des filles. L'espace de temps pour la réduction du volume d'entraînement sera plus courte chez les filles étant donné qu'elles disposent proportionnellement de moins de masse musculaire que les garçons.

Processus physiologiques

Dans l'annexe se trouve une table avec la terminologie d'entraînement officielle de Swiss Swimming. On y parle de l'endurance de base (endurance aérobie). Pendant certaines phases sensibles, la capacité d'assimiler efficacement l'oxygène peut être entraînée de manière optimale.

Par conséquent, les coaches devraient absolument profiter, dans leur planification d'entraînement à long terme, des phases suivantes pour effectuer un entraînement manifestement aérobie:

- Garçons entre 10-14 et 17-21 ans;
- Filles entre 12-15 ans.

Les entraînements individuels supplémentaires à sec (course à pied, vélo, etc.) sont également des compléments précieux à l'entraînement normal. Il est également envisageable d'organiser un triathlon ou un inline-marathon durant la phase de préparation non-spécifique, en hiver, le ski de fond sera une bonne alternative. Ces événements doivent être intégrés dans le plan cadre des entraînements du club. Il existe plutôt le danger du „burn-out“, la fatigue en permanence et la sensation de ne plus être

plus être capable de récupérer de l'effort.

L'enfant n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité diffère de celle d'un adulte aussi bien de manière quantitative que de manière qualitative. Un enfant n'est pas seulement plus petit, mais il est aussi différent.

L'entraînement de l'endurance de vitesse (endurance anaérobique) signifie une très haute intensité et une grosse fatigue. De courtes distances jusqu'à 100m (pour les Elites jusqu'à 200m) demandent une mise à disposition élevée en énergie anaérobique.

Les nageurs/nageuses avant l'âge de 12-14 ans pour les filles et 13-15 ans pour les garçons ne peuvent pas profiter de l'entraînement anaérobique, à savoir plusieurs unités par semaine d'une très grande intensité!

On ne doit commencer un entraînement anaérobique ciblé que lorsque les athlètes disposent d'une bonne endurance de base. C'est la raison pour laquelle un bon nageur Jeunesse devrait d'abord bien maîtriser les distances de 400 m ou plus avant d'être préparé spécifiquement pour des distances plus courtes. Des sprints courts (anaérobie alactazide) devraient par contre être intégrés dans chacune des unités d'entraînement avec les jeunes. Il faut leur demander des tâches appropriées (nager sous l'eau en largeur, effectuer des sprints de poursuite, etc.) avec des sprints de 10-12m et un temps de récupération suffisant. Les adolescents adorent nager vite!

On entend souvent la question de savoir si des enfants ou des adolescents devraient faire des entraînements de la force. La réponse est „OUI“! Afin de maintenir une bonne technique de nage sur une certaine distance, un nageur a besoin de beaucoup de force, en plus de l'endurance. C'est la stabilité du tronc qui est responsable de la position stable dans l'eau et du travail efficace sous l'eau. La force est donc un facteur de condition physique important pour un nageur. Il est pourtant important que les attentes des résultats de l'entraînement de la force, ou mieux de l'entraînement à sec, par rapport à un adolescent soient correctes.

Avant la puberté, les nageurs/ nageuses ne sont pas capables d'augmenter sensiblement leur masse musculaire. Le profit de l'entraînement de la force se situe plutôt dans un meilleur rendement neuromusculaire (coordination des mouvements).

Il faut également savoir que l'entraînement de la force pour la musculature posturale et mobile à sec ne devient efficace pour une amélioration de la performance dans l'eau que 1-2 ans plus tard. Pour le succès dans l'eau, il est décisif de savoir si l'augmentation de la force à sec pourra être transférée en une augmentation de la vitesse de nage. Le choix des exercices et la méthode d'entraînement doivent être effectués dans cette perspective. L'entraînement de la force dans un centre fitness, sur de grandes machines et avec de gros poids, figure uniquement au programme des athlètes adultes. Avant il existe une multitude d'exercices de la force avec son propre poids de corps ou avec des appareils d'entraînement tout simples.

Processus mentaux

A quel moment un enfant est-il en mesure de pratiquer la compétition? Des recherches ont montré que des enfants au dessous de 12 ans ne sont guère capables de gérer correctement le succès et l'échec dans la natation de compétition.

Un enfant qui pleure après sa course n'est guère un point de départ approprié pour une préparation à de futurs défis.

L'enfant n'est pas encore prêt pour les „compétitions des adultes“. La capacité de pratiquer la compétition doit être soigneusement construite durant les entraînements. Ainsi que la gestion du stress supplémentaire et de la nervosité lors d'une compétition importante.

- Comment m'échauffer?
- Comment me préparer à mon départ?
- A quoi me concentrer pendant la course?
- Comment revenir au calme après ma course et comment me préparer à ma prochaine course?

Les réponses à toutes ces questions doivent être données à l'entraînement sous forme d'exercices appropriés. Avant que cette aptitude à la compétition (aptitude à la compétition (capacités psychologiques, sociales et physiques) ne soit pas suffisamment travail-

lée, un enfant ne devrait pas participer à de „grandes“ compétitions. Ce qui est utile et nécessaire dès le départ, ce sont les petites compétitions variées pour enfants. Dès l'âge de 5-6 ans, les enfants veulent se mesurer dans leur environnement social avec les autres. Ceci doit avoir lieu dans un cadre protégé, dans son environnement habituel, avec des visages connus.

Les compétitions les mieux adaptées aux enfants sont des compétitions par équipe, des relais, des courses combinées, des „duels“ avec une équipe partenaire, le Kids-Cup, la Kids-Ligue etc. (pour plus d'informations voir le chapitre planification de l'entraînement et sous www.swiss-swimming.ch).

Des situations de compétitions adaptées aux enfants devraient être intégrées dans l'entraînement au moins toutes les 2 semaines.

Pourquoi ne pas organiser un samedi après-midi une rencontre avec un club partenaire pour confronter dans deux lignes d'eau les équipes d'enfants dans un concours de relais? Tout ceci en maximum deux heures. Ensuite organiser des grillades pour ainsi soigner les contacts sociaux parmi les enfants, mais aussi parmi les entraîneurs. Les enfants de l'école de natation pourraient participer à la Kids-Cup interne du club. Les enfants plus avancés peuvent participer à la Kids-Ligue avec leur équipe.



Par contre, la participation à des „manifestations mammout“ sur tout un week-end avec peu de courses est à réduire au strict minimum pour les enfants, voire à prohiber complètement. Au centre du processus d'entraînement n'est pas la fatigue, mais le plaisir et la santé du sportif.

C'est aussi la raison pour laquelle nous devrions privilégier des activités polysportives pour les enfants et les adolescents. Surtout durant les tristes mois d'hiver froids, des activités à la montagne sont tout aussi précieuses que l'entraînement de natation.

Seul si les athlètes ne maîtrisent pas le sport d'hiver (en particulier le ski alpin et le snowboard), il y aura risque de blessure. Ces capacités pourront vite être appris sous la direction d'experts. Un complément idéal à la natation est le ski de fond. La course à la „peau-de-phoque“ ou des promenades prolongées avec ou sans luge sont également des activités saines et propices à la performance.

On ne devrait jamais sacrifier une semaine de camp de ski ou un samedi en famille à la montagne pour un entraînement dans une piscine couverte.

Ce genre de distractions est également très important sur le plan mental et peut prolonger une carrière de nageur de plusieurs années.

Plus tard, à l'âge Elite, ces activités polysportives doivent être pratiquées dans la phase de préparation non-spécifique tandis que le moment ne doit pas encore jouer de rôle pour l'entraînement des enfants et des adolescents. Ce qui est toujours important, c'est un sommeil suffisant. En altitude, le corps a même encore besoin de plus de repos.

Ces pauses-repos peuvent très bien utilisées pour des formes d'entraînement mental.

- Exercices de détente
- Exercices de concentration
- Soliloqui, visualisations
- Fixer des objectifs entraînables
- Entretiens de motivation à deux ou en groupe

L'entraînement mental peut aussi avoir une toute autre forme: grâce à une tâche surprenante à l'entraînement, la compétitivité, la résistance à l'effort et la force de volonté pourront être améliorées. Pendant des compétitions de préparation, des situations peuvent être simulées pour protéger l'athlète contre des influences négatives. Les "vainqueurs" ont souvent du talent dans le domaine mental. Mais ces aspects se laissent également entraîner!

Des processus mentaux ont lieu dans chaque entraînement. Ainsi l'entraîneur devient le principal coach mental. Il doit consciemment introduire des tâches mentales dans son entraînement.

En tant que coach d'enfants et d'adolescents, tu dois être capable de faire ce qui suit ...

Approfondir et élargir des capacités

Toute instruction doit rendre l'enfant curieux et doit être perçue de manière positive. Il faut, par exemple, mettre l'accent sur ce que l'enfant sait déjà très bien faire, et ceci sans le moindre compromis! Instruire de manière efficace signifie démontrer clairement, donner un feedback honnête, intervenir au bon moment. Un coach d'enfants et d'adolescents doit se former continuellement sur le plan technique afin d'améliorer la qualité de ses feedbacks et de ses démonstrations.

Permettre le „Fun“

Formuler des attentes réalistes afin d'éviter des résultats négatifs et des frustrations. Créer des exercices vivants, plaisanter avec eux et „faire le pitre“ – l'enfant ne doit pas attendre ou faire la queue.

Privilégier des interactions sociales

Prévoir du temps à l'entraînement pour que les enfants ou les adolescents puissent se lier d'amitié, planifier des activités en dehors du sport, planifier du temps librement disponible avant et après l'entraînement.

Provoquer de „l'action“ et du suspens

Réduire des exercices de drill au strict minimum, prévoir des variations à l'entraînement en ce qui concerne l'intensité et le contenu des exercices. Certains exercices de waterpolo sont par exemple tout à fait adaptés à l'entraînement de natation.

Améliorer le fitness corporel et mental

Les enfants et adolescents doivent apprendre comment améliorer leur fitness général et spécifique en natation.

Grâce à des séries test, ils doivent être en mesure de reconnaître leur progression et comprendre quel stimulus d'entraînement améliore quel facteur de performance. L'enfant doit apprendre à contrôler lui-même ses temps avec l'horloge d'entraînement à la piscine, l'adolescent apprend à contrôler son entraînement par ses pulsations.

A partir de l'âge Jeunesse au plus tard, chaque athlète rédige son carnet d'entraînement personnel. Les enfants apprennent déjà à l'entraînement à noter eux-mêmes et à interpréter d'importantes informations (p.e. temps, fréquences, etc.).

Chercher de la concurrence et de la compétition

Dès l'âge d'enfant, on doit donner fréquemment l'occasion aux athlètes de se mesurer (entre eux). Les compétitions adaptées aux enfants doivent être variées (p.e. courses combinées) et donner l'occasion au nageur individuel de s'engager pour son équipe (p.e. relais). De plus petites compétitions devraient en outre être organisées durant les heures d'entraînement. Celles-ci ne devraient durer qu'entre 2-3 heures au maximum. La motivation de nager vite sera prioritaire, et ne pas la survie d'un « marathon de concours » de 10 heures ! Au moins toutes les 2 semaines, un enfant devrait pouvoir se mesurer dans un concours interne ou officiel!



En tant que coach d'enfants et d'adolescents, tu dois éviter ce qui suit ...

Les enfants et adolescents sont le plus actifs dans le club de natation à l'âge de 10-13 ans. Passé ce pic, la participation au sport diminue continuellement jusqu'à l'âge de 18 ans. Le pourcentage annuel de „dropout“ parmi les adolescents est estimé à env. 35%. Les raisons pour lesquelles un enfant arrête de nager peuvent être multiples. Une estimation probable est que les enfants se détournent du sport au moment qu'ils ne trouvent plus dans les entraînements et les compétitions ce qu'ils y avaient cherché. Parmi les raisons les plus souvent entendues, on trouve que les enfants...

- n'étaient pas aussi bons qu'ils l'avaient espéré
- ne progressaient plus
- ne voyaient pas de perspectives de succès
- ne s'amusaient pas assez
- trouvaient leur sport trop peu passionnant et captivant
- n'avaient pas assez de temps pour réviser et jouer
- se sentaient trop mis sous pression par les entraîneurs ou les parents
- s'ennuyaient
- n'aimaient pas l'entraîneur
- trouvaient l'entraînement trop astreignant

L'entraînement n'est pas un service de garde d'enfants! Un entraîneur forme les enfants dans une matière spécifique. Il existe de multiples possibilités de démontrer aux enfants les progrès qu'ils ont faits. Il ne faut pas que les résultats de la compétition soient la seule possibilité pour vivre des succès.

Une tâche principale de l'entraîneur consiste à permettre la progression de l'apprentissage et d'en rendre conscient les enfants.

La motivation principale pour nager est basée sur la progression! Sans progrès marquants, il n'existe peu de raisons pour un adolescent de continuer à nager et d'y investir son temps libre.

Des trucs et des tuyaux de l'entraîneur de classe mondiale Guennadi Touretski

Plusieurs facteurs sont signifiants pour le travail à succès avec les Espoirs. Le plus important en est l'organisation du club, le concept Nobal (stratégie). Ensuite, les capacités pédagogiques des entraîneurs engagés sont d'une importance décisive.

Stratégie pour un club de natation travaillant avec des nageurs de l'âge des enfants et adolescents

Chaque club de natation devrait se considérer comme une petite entreprise et évaluer régulièrement son rendement acquis (école de natation, groupes Espoirs, équipe Elite). Sans plan de travail, aucune entreprise, aussi petite qu'elle soit, ne pourra avoir du succès. Dans le document stratégique, il faut d'abord décider de la mission du club, les objectifs à court et long terme seront définis moyennant un plan de mesures correspondant.

Voici quelques tuyaux pour les domaines à traiter dans un document stratégique:

- Comment assurer la santé et la sécurité des participants aux cours et des athlètes?
- Comment encadrer les participants aux cours et les athlètes à l'entraînement et à la compétition?
- Quelle est notre philosophie commune par rapport au coaching?
- Quels objectifs sportifs poursuivons-nous en tant que club?
- Quel est dans ce contexte notre programme de formation?
- Comment définissons-nous les groupes d'entraînement?

Quels objectifs sportifs voulons-nous poursuivre en tant que club? Comment se présente dans ce contexte notre programme de formation? Comment définissons-nous nos groupes d'entraînement?

Guennadi Touretski

est entraîneur de natation à tous les niveaux depuis 30 ans. En Russie, il a travaillé pendant de longues années au niveau de la relève avant d'être également appelé à encadrer l'équipe nationale Elite dans les années 80. Il s'est fait un nom avec sa manière assez in conventionnelle de planifier et d'organiser ses entraînements. Il travaille sans cesse à la perfection de la technique de natation.

Dates personnelles

Date de naissance: 17 juillet 1949 à Moscou

Etat civil: marié, deux enfants

Domicile: Orpet, Suisse

Langues: russe et anglais

Profession: Entraîneur de natation

Formation

1973 Bachelor of Engineering, Majors in Biomechanics, Biochemistry, Fluid Mechanics, Sports Physiology

Activités d'entraîneur

1973-82	Entraîneur chef du centre olympique à St. Petersburg
1982-91	Mise en place du centre d'entraînement olympique à Samara
1988	Entraîneur de l'équipe olympique de l'URSS
1992	Entraîneur de l'équipe olympique de l'URSS
1993-2002	Entraîneur chef à l'Australian Institute of Sport in Canberra
1996	Entraîneur de l'équipe olympique de l'Australie
2000	Entraîneur de l'équipe olympique de l'Australie
2003-04	Entraîneur personnel d'Alexander Popov, Conseiller et formateur auprès de Swiss Swimming
depuis 2004	Head Coach Centre national de performance de natation à Macolin (FSN)

Performances réalisées par ses athlètes

Total records du monde: 42

Médailles olympiques: 19

Les facteurs de réussite de Guennadi Touretski pour un bon travail qualitatif au niveau de la relève

Toute capacité doit être développée par de la compétition (vieil énoncé grec pour la pédagogie).

Les compétitions adaptées à l'enfant jouent donc un rôle central dans la formation des nageurs!

Tout jeune nageur doit recevoir un bon entraînement en endurance de base. Ce processus d'entraînement doit cependant être accompagné d'un programme d'orientation technique.

Il s'agit de ne pas nager un seul mètre avec une mauvaise technique!

Une bonne technique de nage ne doit jamais être sacrifiée au profit de la vitesse ou de l'endurance.

Tout entraînement de vitesse doit être organisé de manière contrôlée et techniquement correct!

Pour l'encadrement des nageurs, il est préférable de disposer de deux entraîneurs pour 20 nageurs que resp. d'un entraîneur pour dix nageurs. La première forme d'encadrement permet plus de travail individuel sans pour autant négliger le programme Nobal.

Des séquences d'entraînement individuelles valent de l'or pour le développement de jeunes athlètes!



Les nageurs réalisant de performances exceptionnelles doivent immédiatement être transférés dans un groupe supérieur pour pouvoir assurer le développement continu du groupe de départ. Ainsi d'autres nageurs vont essayer de prendre le rôle du leader dans ce groupe, ce qui sera un élément positif pour la performance du groupe entier.

Le transfert immédiat d'un "survolant" vers un groupe supérieur sert autant l'équipe que l'athlète!

Les entraîneurs d'un club doivent pouvoir collaborer en tant que membres d'un team rodé.

La mission du club ne peut être remplie qu'en travaillant main dans la main et de manière coordonnée!

Citations de Guennadi Touretski

"Le niveau d'Elite n'est atteint qu'après env. 10'000 km dans l'eau. Afin de jouer de la violine à un niveau professionnel, il faut s'exercer durant 20'000 heures; ce qui correspondrait à 25'000 km dans l'eau.

Comment diminuer cette gigantesque « montagne d'eau »? Nous pouvons améliorer la méthode de l'enseignement et augmenter le plaisir des enfants à la natation. Nous devons enseigner aux enfants comment disputer des compétitions."

"Nous pouvons sensiblement améliorer l'entraînement en entraînant les exercices de base à sec, ce qui raccourcit considérablement le temps d'apprentissage."

Qu'est-ce qui est si spécial chez les jeunes nageurs/nageuses?

Il est spécial ...

... qu'ils sont déjà presque de jeunes adultes.

... qu'ils doivent encore apprendre à montrer du respect envers les personnes qui les entourent, et particulièrement envers ceux qui se trouvent au dessus d'eux, que ce soit par l'âge, par leur niveau de performance ou par leur position.

... que chacun construit lui-même sa carrière, choisit lui-même son chemin. Nous ne pouvons que les y accompagner!

... qu'ils doivent apprendre à se sentir forts, être athlétiques et capables d'agir en tant que personnalités fortes.

... qu'ils ont la chance de démontrer à quel point leurs capacités sont bien formées.

... qu'ils gagnent de confiance en améliorant leurs performances et qu'ils peuvent apprendre à être un "champion", même si cela ne concerne qu'une partie bien spécifique de leur vie.

... qu'ils apprennent à croire en leur potentiel et qu'ils commencent à savoir avec le temps comment atteindre leurs objectifs.

Un bon entraîneur de Kids ...

... est un enseignant: il transmet des contenus en petites portions logiques, bien construites et structurées. Les points techniques importants doivent être répétés quotidiennement.

... doit montrer de l'enthousiasme pour la nataction!

... attire l'attention et l'intérêt de ses nageurs.

... a recours à une communication et un langage de corps simples et claires.

... cherche des rituels pour accueillir et prendre congé de ses nageurs.

... éduque les enfants à bien s'entendre entre eux et à respecter certaines règles de conduite (douche, aspects vestimentaires, ponctualité).

... éduque également les parents qui ont très souvent de fausses idées et d'attentes. Formuler des règles de comportement au sein du club pour les parents!!!

... crée des espaces libres. La plus grande partie du temps, l'entraînement a lieu sous forme structurée et imposée. Il faudrait cependant offrir régulièrement aux enfants l'occasion d'explorer eux-mêmes l'eau de manière indépendante.

... enrichit le programme avec des événements sociaux ou sportifs différenciés.

Citations de Guennadi Touretski

"Beaucoup d'entraîneurs ont trop de rage en eux."

"Pourquoi l'attention des enfants est-elle si différente? La volonté à l'apprentissage doit exister. Il faut vraiment qu'ils aient envie d'apprendre. C'est la clé-même de toute progression!"

"Les enfants ayant une image concrète du sport deviennent plus forts, même en perdant."

"A l'âge d'Espoirs, les nageurs s'améliorent en s'entraînant davantage. Au niveau Elite, les nageurs profitent davantage de leurs courses que des entraînements."

"Deux coaches pour 20 enfants sont plus efficaces que deux coaches pour deux groupes de 10 enfants."

... transmet aux enfants un sentiment élevé d'amour-propre!

Les enfants doivent pouvoir construire un sentiment d'amour-propre. On peut l'atteindre:

... en leur serrant la main en signe de bienvenue.

... en réservant à chacun un bref commentaire personnel et positif.

... en observant toujours un ton respectueux, ce qui est également valable entre les nageurs eux-mêmes.

... en donnant à chaque nageur l'impression qu'il est important et qu'il fait partie du groupe.

... en s'intéressant aussi, en tant qu'entraîneur, aux aspects qui sortent du domaine du sport.

... en distribuant beaucoup de compliments.

... en apprenant aux nageurs ce qu'ils peuvent apprendre de leurs fautes ou de leurs problèmes.

... en fixant des objectifs hebdomadaires pour les nageurs et en les évaluant avec eux par la suite.

... en mettant en avant, à la fin de la semaine ou d'un bloc d'entraînement, une bonne présence, de la ponctualité, des exigences remplies avec succès, des courses gagnées, des chronos améliorés pendant l'entraînement et la compétition.

... en organisant son entraînement de sorte à ce que tous, sous une forme quelconque, ressentent du succès.

... en donnant à chaque enfant l'opportunité de s'illustrer dans un domaine, de partager de la responsabilité et de réussir.

Et encore quelque chose ...

La natation n'est pas seulement un hobby sportif, mais avant tout une école de vie!

Pour les entraîneurs, il est important d'aider les athlètes et de leur faire comprendre qu'ils devraient vivre et s'entraîner comme s'ils voulaient établir un nouveau record du monde!

Mais par-dessus tout, il est important que le coach ait du plaisir avec ce que fait l'athlète. Trouver le chemin pour rester en équilibre entre le travail et l'apprentissage. Ton enthousiasme pour la natation se transformera en bons résultats. C'est toi qui tiens la clé de la réussite.

Et ça commence aujourd'hui avec toi!

Guennadi Touretski

Head Coach CNP Macolin

Citations de Guennadi Touretski

"On devrait commencer la natation à l'âge de 8-10 ans; à l'âge de 10 ans, les quatre nages devraient être plus ou moins maîtrisées. La plupart des champions olympiques ont commencé entre 8 et 10 ans."

Ajouter beaucoup de sprints courts à l'entraînement! Même pendant le travail de base aérobique. Mais rien n'est valable sans une technique correcte.

"Je critique peu, mais les compétitions ici sont dures! Une journée passée dans une piscine couverte à 30 degrés, 96% d'humidité d'air et 100 décibels constitue un énorme stress. Ce n'est guère étonnant si les enfants sont malades le lendemain. Nous pourrions l'organiser différemment, nous devons être plus flexibles."

"Il n'est pas décisif qu'ils deviennent des champions olympiques ou qu'ils aient simplement du plaisir à faire du sport. Nous formons leur personnalité, nous avons de l'influence sur eux! Soyez fiers de ces enfants!"

Level 1 (Catégorie Kids)

Les facteurs à entraîner dans ce groupe d'âge (temps d'entraînement = 100%):

Âge idéal:	7-8 ans	Années d'entraînement :	0-1 ans
Séances d'entr.:	2-3 x/semaine à 30-45 min. 42 semaines par année	Volume d'entraînement (km):	sans importance
Relations de la répartition bras, jambes, nage complète:			sans importance

Endurance de base en natation (E, S) Technique de natation et coordination	Endurance spécifique dans l'eau avec des exercices pour la sensation de l'eau ... des exercices de coordination et de combinaison	60%
	Endurance générale à sec Exercices techniques à sec Entraînement de la mobilité à sec	10%
Vitesse en natation (L, V)	Vitesse de base en natation (important!) Endurance de la force en natation	20%
	Entraînement de la vitesse à sec Entraînement de la force à sec pour la musculature de stabilité ... pour la musculature de mouvement	10%
	Entraînement de la force maximale à sec	0% (!)

La phase d'assimilation des premières combinaisons de mouvements complexes est terminée, comme par exemple la coordination de la respiration dans le mouvement global du nageur en crawl. Dans le cas normal, la musculature posturale et ainsi l'équilibre général devraient déjà être bien en place.

Commence maintenant la phase des progrès rapides du développement moteur.

Au centre se place maintenant l'entraînement varié, multiple et dirigé vers un objectif. Prorité sera donné à une formation de coordination de la technique. Elle se laisse très bien combiner avec l'entraînement de l'endurance extensive et des exercices ludiques de vitesse. Le renforcement harmonieux de l'appareil postural et mobile ne doit pas non plus être négligé. C'est pourquoi il faut intégrer suffisamment d'activités à sec dans le processus d'entraînement avec ces enfants.

L'entraînement doit être varié! Dans le domaine de l'endurance aussi, les formes d'entraînement doivent être „bien ficellées“.

En observant le comportement mobile naturel des enfants, on constate, en fait, qu'ils bougent en courtes unités. Les charges courtes et de haute intensité de 3 à max.15 secondes sont relayées par des phases d'activités peu ou moins intensives. La qualité mobile reste élevée, et les enfants ne remarquent à peine qu'ils sont en train de travailler leur endurance. Les formes d'entraînement en groupes, ensemble ou les uns contre les autres, renforcent leur compétence sociale.

De manière principale, il faut considérer dans l'organisation d'un entraînement d'endurance que la capacité anaérobique est restreinte chez les enfants. Les enfants ne disposent pas encore en quantité suffisante d'une enzyme qui serait nécessaire pour l'apport de l'énergie anaérobique. En chargeant malgré tout les enfants sur le plan anaérobique, on provoque un stress entraînant des conséquences négatives sur leur performance.

Level 1: Programme de formation

Endurance	Vitesse	Force et mobilité
Objectifs: Sait nager sans interruption et pause durant 5 minutes	Objectifs: Sait exécuter rapidement des départs et des virages avec des battements dauphin sous l'eau jusqu'à 5-8m après le mur	Objectifs: Eviter des faiblesses de posture
Eau: Répétitions de distances de 25m en dos et en nage libre	Eau: Beaucoup d'exercices de départs et de virages, touchée du mur Prises de relais avec sprint jusqu'à 10m	Eau: ----
Entraînement à sec: Jeux de course avec engins complémentaires (dés, ballons, frisbee), courses poursuite, jeux de sauts, etc.	Entraînement à sec: Jeux d'attrapage	Entraînement à sec: Procédure de test pour détecter des faiblesses de posture „HAKI 6-10“ Exercices de renforcement pour: - les abdominaux - la musculature du dos - la tension du corps - la musculature des jambes Exercices de mobilité pour tout le corps.

Dans la mesure du possible, l'entraînement devrait être subdivisé en trois unités. Trois séances de 30 à 45 minutes sont plus raisonnables et plus efficaces que 90 minutes une fois par semaine.

La régularité et la continuité sont des facteurs essentiels pour le succès de l'entraînement!

Les enfants veulent se mesurer par rapport à des tâches qu'on leur attribue et se comparer aux autres, apprendre à connaître leurs possibilités et leurs limites, améliorer leurs capacités et toujours apprendre quelque chose de nouveau. Vouloir gagner, se mesurer avec les autres, sont des motivations prioritaires, notamment chez les garçons.

Des exercices ou des tâches trop compliqués dépassent et surmenent les enfants de ce groupe d'âge. Les exercices plus simples et connus auront beaucoup plus de succès.

La durée de concentration de ces enfants ne s'élève qu'à env. 20 minutes!

Les enfants sont vifs, agités, irritable et ont de la peine à rester concentrés sur une tâche pendant un temps prolongé. Ceci dépend certes aussi de l'attractivité de l'enseignement.

Les enfants n'apprennent qu'en essayant d'eux-mêmes. L'observation passive ou l'écoute ne suffisent pas!

Level 1: Programme de formation

Capacités moteurs et techniques	Recommandation pour le développement psychologique	Recommandation pour le développement du caractère
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sait nager 25m crawl, dos et brasse avec un bon rythme et une coordination correcte • Maîtrise les mouvements dauphin en position ventrale jusqu'à 8m sous l'eau <p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de rythme et de coordination en nage complète <p><u>Exercices techniques Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vague corporel dauphin • Dos canard (alternativement gauche/droite ou les deux ensemble) n'effectuer que la phase de poussée • Traction de bras en brasse avec battements crawl • Battements crawl sur le côté, un bras devant, l'autre derrière en gardant le corps et la tête tranquille <p><u>Contrôle de la technique / Test de natation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test de natation baleine et brochet <p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'adresse (jongler, balancer, sautiller, etc.) • Exercices coordinateurs (s'orienter, différencier, réagir, rythmer, équilibrer) 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprend et démontre la différence entre un muscle contracté et un muscle décontracté • Reconnaît quand, en nageant, commence une phase de décontraction et quand il s'agit de contracter la musculature • Sait ce que cela signifie d'être concentré et attentif • Sait assimiler des informations essentielles et comprend les tâches attribuées • Apprend à travailler de manière indépendante avec l'horloge d'entraînement 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprend qu'il fait partie d'une équipe et respecte les autres • Ecoute le coach et essaie de réaliser ses recommandations • Connaît les règles les plus importantes de l'équipe et également les conséquences résultant de leur non respect • Range et soigne son matériel • Est ponctuel et prêt à l'entraînement, équipé du matériel nécessaire (lunettes, palmes, etc.) • Ecoute attentivement le coach sans l'interrompre ou déranger les instructions par des conversations parallèles • S'occupe bien du matériel et des installations de la piscine • S'identifie avec le club et ses couleurs • Connaît les noms des collègues dans son groupe et de ses entraîneurs, ainsi que les noms des meilleurs nageurs de son club • Connaît les différents groupes jusqu'au groupe Elite

Level 1: Planification d'entraînement

En natation, des performances de pointe sont déjà réalisées par des filles à l'âge de 15 ou 16 ans, chez les garçons un peu plus tard. La carrière de tels nageurs demande dès leurs débuts une planification d'entraînement bien structurée. Au level 1, les conditions de base seront posées pour le futur. **L'année d'entraînement est sub-divisée en blocs principaux de 4 à 6 semaines.** Dans chacune de ces parties d'entraînement, des éléments de base sont entraînés par sujets. L'entraîneur formulera des objectifs pour chaque bloc et évaluera la réussite à la fin du bloc à l'entraînement ou lors d'une compétition.

Compétitions sur 1 jour: 9-12 plusieurs jours: aucune	Kids-Ligue tour 1 Kids-Ligue tour 2 Kids-Ligue tour 3 Kids-Ligue finale	Kids-Cup Coupe technique	Compétitions sur invitation locales ou régionales
--	--	-----------------------------	--

En plus de ces formes de compétition, il existe un tas d'autres possibilités d'organiser de petits concours durant l'entraînement dont la forme et le contenu sont complètement ouverts (orientés vers le jeu ou un objectif prédéfini).

Compétitions ...

- ... entre enfants de même taille
- ... entre enfants de même année de naissance
- ... seulement épreuves de relais
- ... sous forme de "natation entre copains": un jeune nageur et un nageur plus âgé forment une équipe à deux, leurs résultats sont additionnés
- ... avec "tactique de course": chaque nageur reçoit une tâche particulière pour effectuer sa course
- ... pour la "formation d'équipe": former des équipes avec plusieurs personnes avec l'objectif de gagner un maximum de points pour son équipe, etc.

Mois	Août				Sept				Oct				Nov				Déc					
Semaine	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Phase d'entraînement	Bloc 1								Bloc 2						Bloc 3							
Compétitions							"Même taille"							Kids-Cup				Kids-Ligue tour 1				
Camps d'entraînement / Vacances / Jours fériés / Remarques	Rentrée scolaire						Vacances scolaires											Vacance scolaire				
Mesures d'entraînement																						
Endurance	Battements Cr awl (distance déterminée par la technique)				Pas d'entraînement	Battements Dos en alternance avec du Crawl (distance déterminée par la technique)				Alterner Dos et Crawl (distance déterminée par la technique)				Pas d'entraînement								
Vitesse / Réaction	Formes ludiques avec de petits sprints à sec (6-10")					Exercices de réaction acoustiques																
Force et mobilité	Exercices de tension du corps à sec					Exercices de tension du corps à sec																
Technique / Coordination	Départ Cr avec streamline correct Position dans l'eau Cr ou Dos					Respiration Crawl et Dos Virage culbute Crawl et Dos				Structure respiration Dos Traction des bras Répétition Bloc 1 et 2												
Développement psychologique										Déroulement d'une compétition												
Développement personnel	Hygiène corporelle: prendre une douche avant de nager									Equipement (vestimentaire) lors d'une compétition												

Level 1: Organisation et déroulement d'un entraînement

A partir de ce groupe d'âge, chaque séance d'entraînement sera précédée d'une partie d'env. 15 minutes à sec. Elle commencera avec 5 minutes d'échauffement général avec l'objectif d'attirer l'attention des enfants. Les 10 minutes restantes se composent d'exercices athlétiques, mais également de répétitions des mouvements qui devraient être introduits ou exercés par la suite dans l'eau. Ceci aide l'enfant à s'approprier des enchaînements et la coordination des mouvements dans des conditions facilitées. Les entraîneurs peuvent également donner aux nageurs un devoir à domicile pour trouver un exercice à sec qui devra être démontré au prochain entraînement.

Etant donné que le temps dans l'eau est compté, l'échauffement sera déjà dirigé vers des objectifs précis. En introduisant de nouveaux exercices, on observera tout particulièrement la respiration et la position dans l'eau. On réservera toujours quelques minutes à la fin de l'entraînement pour des éléments ludiques.

Exemples d'entraînement:

Bloc 1, Semaine 2 / Mardi 23.8. / Durée 45'			
Thème: Streamline Position (largeur de bassin)			
A sec	Distance	Quoi	Pause
	5'	Echauffement et attirer l'attention	
	5'	Matelas pneumatique: être couché décontracté sur le sol, de par la respiration lentement tendre le corps (comme pour gonfler un matelas pneumatique) et puis relâcher ("lâcher l'air"). Répéter cet exercice à la maison avant de s'endormir.	
	5'	Se positionner en streamline correct à sec; observer les points „ noeuds“ (bras et jambes en même temps)	
Dans l'eau		Se doucher avant d'aller dans l'eau	
	4 x 4 largeurs 4 x 3 largeurs 4 x 2 largeurs	Battements Crawl, Nagé Crawl (1 largeur/1 largeur) Nage du chien avec pull-buoy 6 tractions Crawl rapide / Dos bras double souple	20" 15" 10"
	15'	2 x poussée en position correcte streamline De même en ouvrant les bras après la poussée, en écartant les jambes après la poussée, en soulevant la tête après la poussée, en remontant les pieds après la poussée, en combinant ces exercices (expérience de l'opposé) -> que se passe-t-il? 10 x poussée en position correcte streamline; qui arrive le plus loin, qui arrive à s'améliorer à chaque fois?	
	5'	Experimentation individuelle des outils ludiques dans le bassin des non-nageurs	

Bloc 1, Semaine 2 / Mardi 23.8. / Durée 45'			
Thème: Réaction accoustique (largeur du bassin)			
A sec	Distance	Quoi	Pause
	5'	Echauffement et attirer l'attention	
	5'	Toujours à deux avec une balle de tennis. A se tient en face de B les yeux fermés. B tient la balle de tennis, la jette dans l'air et tape dans ses mains. B essaie de la rattraper avant qu'elle ne tombe par terre.	
	5'	A tourne le dos à B. B laisse tomber la balle. A se tourne au moment même qu'il entend que la balle touche par terre et essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche par terre pour la deuxième fois.	
Dans l'eau		Se doucher avant d'aller dans l'eau	
	16 largeurs	Battements Crawl / Dos (toujours 1 largeur / 1 largeur)	aucune
	8 largeurs	Au sifflet poussée en position correcte streamline / reste de la largeur essuie-glaces avec battements Crawl	30"
	16 largeurs	Battements Crawl / Dos (toujours 1 largeur / 1 largeur)	aucune
	15'	Forme ludique: jour et nuit: A et B se tiennent face à face dans l'eau; l'entraîneur raconte une histoire. Au moment d'entendre le mot „Jour“, A doit partir en nageant et B doit essayer de le rattraper. Et vice-versa au mot „Nuit“.	

Level 2 (Catégorie Kids)

Les facteurs à entraîner dans ce groupe d'âge (Temps d'entraînement = 100%):

Âge idéal: 9-10 ans	Années d'entraînement: 2-3 ans
Nombre d'entr.: 3-4x/semaine à 60 min. 44 semaines par année	Volume d'entraînement (km): 6-12 km / semaine 260-530 km / année
Relations entre battements, bras et nage complète:	40% battement / 20 % bras / 40% nage compl.

Endurance de base en natation (E, S), Technique de nage et coordination	Endurance spécifique dans l'eau avec exercices pour la sensation de l'eau ... exercices de coordination et de combinaison	60%
	Endurance générale à sec Exercices techniques à sec Entraînement de la mobilité à sec	10%
Vitesse en natation (L, V)	Vitesse de base en natation (important!) Endurance de la force en natation	20%
	Entraînement de la vitesse à sec Endurance de la force à sec (important!) pour la musculature de stabilité ... pour la musculature de mouvement	10%
Entraînement de la force maximale à sec		0% (!)

A ce niveau, priorité sera donnée à l'apprentissage de la technique de nage du dauphin et de la brasse.

Les nages crawl et dos seront souvent répétées de manière variée dans différentes situations. Afin que les enfants maîtrisent à la fin du deuxième level un grand répertoire en mouvements et exercices très varié, l'entraînement doit être le plus varié possible et inclure divers éléments des sports nautiques.

La qualité et l'élégance de la technique de nage dépendent, en plus du degré d'exercice, d'une bonne mobilité. C'est pourquoi une grande attention sera réservée à ce niveau sur des exercices qui servent à améliorer la mobilité des épaules, du tronc, des articulations des pieds, ainsi que de la colonne vertébrale.

Un nouvel objectif de l'entraînement est l'amélioration de l'endurance de base en natation.

Elle sera atteinte par les méthodes de nage

continue et d'intervalles extensifs, ainsi que la combinaison entre les deux (Fartlek). Pour améliorer l'endurance de base en natation, on ne pratique que des techniques de nage bien maîtrisées en nage complète ou en mouvements partiels (tractions des bras, battements). L'entraînement des battements est un excellent moyen pour entraîner l'endurance pour ce niveau d'âge. L'entraînement à intervalles extensifs peut aussi être exécuté en alternant les nages (nager les 4 nages).

D'autres facteurs d'entraînements, tels que la vitesse ou le développement de la force seront plutôt travaillés sous forme ludique.

L'entraîneur contrôle l'exécution correcte de la technique de nage et surtout aussi des virages et des touchées d'arrivée. On peut également déjà introduire à l'entraînement des exercices concernant les cycles de traction et la fréquence de nage (p.e. compter ses tractions par longueur).

Level 2: Programme de formation

Endurance	Vitesse	Force et Mobilité
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sait nager 10 minutes en continu sans s'arrêter • Sait compter lui-même pendant une série ou une compétition combien de mètres ou longueurs il lui reste encore à nager 	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sait sprinter pendant 12,5m dans toutes les nages avec une technique correcte • Sait exécuter un départ explosif du plot de départ suivi d'une transition stramline vers la surface de l'eau • Sait approcher du mur depuis une distance de 10 m pour effectuer rapidement et techniquement correct des virages dans les 4 nages 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en place de standards (programme de gymnastique, programme d'échauffement dans l'eau) • Tous les jours 15-20 minutes d'entraînement athlétique avant d'aller dans l'eau
<p>Eau:</p> <p><u>Séries types / séries test:</u></p> <p><u>Tests de natation 5-8</u></p> <p>6x50m Crawl, Dos, Dauphin/Brasse (25/25) ou Battements</p> <p><u>Endurance aérobique E 1/2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 x 50 / 8-12 x 100 / 2 x 400 dans un mélange de battements, bras et nage complète et/ou d'exercices techniques (la longueur des distances partielles est déterminée par la technique) <p><u>Endurance aérobique S 1/2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 50 Crawl et Dos 	<p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-8 x 7.5m / 4 x 12.5m • Beaucoup d'exercices de départ et de virages avec bonne touchée du mur • Prises de relais + sprint jusqu'à 10m depuis la poussée, battements de dauphin (phase transitoire) 	<p>Eau:</p> <p>---</p>
<p>Entraînement à sec:</p> <p>Courir jusqu'à 15' sans pause en forme de</p> <ul style="list-style-type: none"> - parcours d'obstacles - course de fond - Fartlek, en variant les distances très courtes et très rapides avec des distances plus longues et plus lentes - jeu de compétitions par équipe 	<p>Entraînement à sec:</p> <p>Exercices de réaction (surtout des réactions acoustiques simples ou à choix) isolés ou en alternant avec des sprints de 6-8 secondes à sec</p> <p>Entraînement de la force explosive sous forme ludique</p>	<p>Entraînement à sec:</p> <p>Entraînement de la force fonctionnelle pour stabiliser le tronc et les articulations en vue d'un futur entraînement de la force spécifique</p> <p>Entraînement de la mobilité fonctionnelle pour maintenir et améliorer la mobilité</p>

Level 2: Programme de formation

Capacités moteur et techniques	Recommandations pour le développement psychologique	Recommandations pour le développement du caractère
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise toutes les techniques de nage incl. les départs et les virages • Maîtrise le mouvement dauphin jusqu'à 8m sous l'eau en position dorsale <p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement de technique ¼ avec palmes • Nage une longueur en dauphin avec une coordination des bras, des jambes et de la respiration correcte • Exécute une véritable vague du corps en nageant le dauphin • Nage une longueur en brasse avec une coordination des bras, des jambes et de la respiration correcte • Nage 100m 4-n techniquement correct et conformément aux règlements • Maîtrise toutes les combinaisons de nages (bras en Br avec Batt en Cr, etc.) <p><u>Exercices de technique Top 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauphin sous l'eau • Battements dos: en position latérale, un bras devant, l'autre en arrière, changer lentement les bras au dessus de l'eau avec une rotation dans l'axe longitudinal sans bouger la tête • Battements brasse les bras allongés le long du corps, les bouts des doigts touchent les talons • Essuie glaces avec battements Cr <p><u>Contrôle de technique / Test de natation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test de natation 5-8 • Toutes les 4-6 semaines 25m Cr, Dos, Br et Dp avec poussée du mur. Le nageur compte le nombre des tractions. L'entraîneur chronomètre le temps et archive continuellement ces valeurs. <p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de la technique de natation à sec (tourner les bras, rythme, etc.). • Combinaisons avec l'élastique à sauts. 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprend les conséquences de la nervosité sur la performance et est en mesure de comprendre que toute pensée négative peut provoquer une contraction des muscles et de mauvaises performances • Apprend de ses erreurs et comprend qu'elles peuvent aider à former la personnalité d'un champion • Comprend que la dimension mentale est une partie importante de l'entraînement • Sait sur quoi un nageur doit se concentrer pendant l'entraînement et la compétition • Peut, après des pensées divagantes, se reconcentrer sur l'essentiel 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A acquis ses premières expériences de compétiteur à l'occasion de compétitions adaptées aux enfants • Pratique le fair-play sportif lors des compétitions (félicite son concurrent, ne lance pas ses lunettes après une mauvaise performance, etc.) • Traite les autres tel qu'il souhaiterait être traité par eux • Passe voir son entraîneur avant et après chaque course • Respecte les temps de départ à l'entraînement et exécute les disciplines du début à la fin sans se mettre debout dans l'eau, se tirer à la ligne d'eau ou s'arrêter trop tôt • S'entraîne en suivant les inscriptions et les tâches données par son entraîneur et mène avec lui un dialogue de partenaires • Comprend parfaitement l'importance de son travail à l'école et de ses devoirs à domicile et les maîtrise bien • Ramène des formulaires d'inscription et tout autre document administratif dans les délais requis • S'identifie avec son club et encourage ses camarades de club à l'entraînement et à la compétition

Level 2: Planification d'entraînement

On continue à planifier les blocs d'entraînements de 4-6 semaines. Une périodisation qui viserait à atteindre la meilleure forme à la fin de l'année n'a pas encore de sens. Il est souhaitable d'organiser une fois par année, pendant les vacances scolaires, un camp d'entraînement d'une semaine sur place ou dans les environs proches.

Compétitions sur un jour: 9-12 sur plusieurs jours: 1-2	Kids-Ligue Tour 1 Kids-Ligue Tour 2 Kids-Ligue Tour 3 Kids-Ligue Finale	Kids-Cup Coupe technique Coupe Jeunesse	Compétitions régionales sur invitation
--	--	---	--

Mois	Août				Sept				Oct				Nov				Déc					
Semaine	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Phase d'entraînement	Bloc 1						Bloc 2						Bloc 3									
Compétitions						Compétition sur 2 jours								Kids-Cup					Kids-Ligue Tour 1			
Camps d'entraînement / Vacances / Jours fériés / Remarques	Rentrée scolaire						Vacances scolaires												Vacances scolaires			
Mesures d'entraînement																						
Endurance	Traction des bras en Crawl et battements en alternant avec traction des bras et battements en dos (la distance est déterminée par la technique)						Pas d'entraînement	Traction des bras Crawl en alternance avec traction des bras Dos (la distance est déterminée par la technique)						Crawl et Dos en alternance (la distance est déterminée par la technique)						Pas d'entraînement		
Vitesse / Réaction	Formes ludiques avec exercices de réaction													Finish (touchée rapide)								
Force et mobilité	Des sauts corrects (à une ou deux jambes)							Formes ludiques avec sauts						Exercices de mobilité pour les jambes et les pieds								
Technique / Coordination	Départ „Grabstart“: Phase d'envol et angle de pénétration Dauphin coordination							Virage culbute Dos Mouvements de base Brasse						Virage culbute Crawl Répétition blocs 1 et 2								
Développement psychologique	Imagination par images							Caoacité d'imagination par images														
Développement personnel								Retour au calme après une course						Retour au calme après une course								

Level 2: Planification annuelle des entraînements

Dans la planification d'entraînement à long terme, il faut également prendre en considération la croissance et le développement de l'adolescent. Il serait souhaitable d'établir pour chaque nageur un plan de carrière pour un entraînement optimal, le nombre et le genre de compétitions ainsi que les phases de récupération. En négligeant ces aspects au départ, on risque d'arriver à une stagnation, voire à une déterioration des résultats. La base d'une telle planification est le plan d'entraînement cadre dans lequel est déterminé ce qui doit être atteint et enseigné à l'âge correspondant, ainsi quelles formes de compétition pourraient entrer en ligne de compte. La brochure présente peut être utilisée comme plan d'entraînement cadre.

Sur la base de ce plan cadre sera établi un plan annuel dans lequel on inscrira toutes les dates (compétitions, vacances scolaires, camps d'entraînement, etc.) et décidera des blocs à attribuer. On attribuera ensuite, conformément au plan d'entraînement cadre, les contenus à ces blocs.

Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fev	Mars	Avril	Mai	Jun	Juil.
1	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3		3	3	40	3	3	3	3	3	3	27
4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	23
6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	
7		7	7	7	7	7	7	7	7	7	
8	32	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
9		9	9	9	9	9	9	9	9	9	
10		10	10	10	12	10	10	10	10	10	28
11		11	11	11	11	11	11	11	11	11	
12		12	37	12	12	12	12	12	12	12	
13		13	13	13	13	13	13	13	13	13	
14		14	14	14	14	14	14	14	14	14	
15	Bloc 1	33	15	15	15	15	15	15	15	15	
16		16	42	16	16	16	16	16	16	16	
17		17	Bloc 3	17	17	17	17	17	17	17	29
18		18	18	18	18	18	18	18	18	18	
19		19	38	19	19	19	19	19	19	19	25
20		20	20	20	20	20	20	20	20	20	
21		21	21	21	Bloc 4	47	21	21	21	21	
22		34	22	22	22	22	22	22	22	22	
23		23	23	23	23	23	23	23	23	23	
24		24	24	43	24	24	24	24	24	24	30
25		25	25	25	25	25	25	25	25	25	
26		26	39	26	26	26	26	26	26	26	
27		27	27	27	27	27	27	27	27	27	
28		28	28	28	28	48	28	28	28	28	
29		35	29	29	29	29	29	29	29	29	
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	
31			31	44	31	31					31

Vacances scolaires

Camps d'entraînement

Compétition interne à l'entraînement

Compétition externe avec d'autres clubs

	Technique	Endurance	Athlétique	Autres
Bloc 1	Départ, Répét. vague corporelle dauphin		Réaction, sauts à sec	Imagination
Bloc 2	Virage culbute dos, mou. de base brasse	Prép. Kids-Ligue 1	Réaction, sauts à sec	Imagination
Bloc 3	Virage culbute crawl			Répétition
Bloc 4	Battements brasse, rythme dauphin	Prép. Kids-Ligue 2	Mobilité	Nager souple
Bloc 5	Traction des bras brasse, resp. dauphin		Mobilité	Nager souple
Bloc 6	Coordination de brasse, départ dos	Prép. Kids-Ligue 3		Répétition
Bloc 7	Traction sous l'eau brasse, rythme dos	Prép. Kids-Ligue Finale	Technique, exercice du tronc	Boire pendant la compét.
Bloc 8	Départ brasse, coordination dos		Technique, exercice du tronc	Manger à la compét.
Bloc 9	Virage brasse	Préparation Coupe t.		Répétition

Level 3 (Catégorie Kids / Jeunesse)

Les facteurs à entraîner dans ce groupe d'âge (Temps d'entraînement = 100%):

Âge idéal:	11-12 ans	Années d'entraînement:	4-5 ans
Trainingsanzahl:*	4-6x/semaine à 75 min. 45 semaines par année	Volume d'entraînement (km):*	11-20 km / semaine 500-900 km / année
Relations entre battements, bras et nage complète: 35% battement / 20 % bras / 45 % nage complète			

Endurance de base en natation (E, S), Technique de nage et coordination	Endurance spécifique dans l'eau avec des exercices pour la sensation de l'eau ... des exercices de coordination/combinaison	55%
	Endurance générale à sec Exercices techniques à sec Entraînement de la mobilité à sec	15%
Vitesse en natation (L, V)	Vitesse de base en natation (important!) Endurance de la force en natation	15%
	Entraînement de la vitesse à sec Entraînement de l'endurance de la force à sec (important!) pour la musculature de stabilité ... pour la musculature de mouvement	15%
	Entraînement de la force maximale à sec	0% (!)

* Les filles qui entrent dans la puberté (1ère menstruation) devraient augmenter le volume d'entraînement dans l'eau et/ou à sec d'au moins 2-3 unités par semaine!

Nous commencerons à périodiser pour la première fois l'année d'entraînement dans ce groupe d'âge.

Le changement vers trois grands cycles d'entraînement par année (voir planification des entraînements) amène une variation plus importante des méthodes d'entraînement et apportera moins de fatigue pour les enfants que des parties d'entraînement longues et peu variées. Lorsque les quatre nages sont maîtrisées et le volume de l'endurance de l'entraînement de base augmente, il existe le danger que les mouvements relativement lents à la suite de méthodes d'entraînement inchangées soient ancrés de manière trop intensive et définitive chez le nageur. Il est par conséquent très important d'effectuer les exercices déjà connus comme les accélérations sur 8-12 m, nager avec une fréquence progressive et des tâches de la technique de coordination dans toutes les quatre nages.

L'entraînement de la mobilité continue à jouer un rôle important. Au début, il aura toujours lieu sous l'œil vigilant de l'entraîneur, afin que les exercices soient exécutés correctement et afin d'éviter toute exécution inefficace, voire dangereuse.

Le renforcement musculaire général, ainsi que le stretching sont des contenus constants de l'entraînement à sec. Très adaptés à ce groupe d'âge sont des exercices de force contre la résistance d'un partenaire utilisant le propre poids de son corps, avec des outils simples comme la balle de médecine et le « theraband ».

Les jeux de ballons peuvent satisfaire le besoin ludique des nageurs et leur désir d'agir en communauté. Mais on peut également entraîner la capacité de réaction par des jeux, tels que le basketball, volleyball, handball etc.

A cet âge, les avantages d'une formation polyvalente prennent le dessus sur le risque de blessures.

Les courses à pied en forêt ou sur le terrain ne doivent pas être trop poussées (par la vitesse) au début pour ne pas dégoûter les nageurs qui en auront besoin dans les années à venir comme changement de climat important par rapport à la piscine couverte. Dans la mesure du possible, la course devrait être organisée en petits groupes. Le nageur adolescent doit ressentir la communauté et l'encouragement par le groupe, en particulier dans des situations où, tout seul, il aurait tendance à abandonner par fatigue. Ce comportement en équipe sera également très important à l'occasion des premières grandes compétitions.

Dans le domaine de la connaissance, les règles de comportement de la vie sportive seront enseignées prioritairement: la relation entre le temps de sommeil et de réveil, les habitudes raisonnables de manger et de boire, la prévention de maladies et de blessures, le renoncement à l'alcool, à la

nicotine et aux drogues. Swiss Olympic mène une campagne adaptée sous le titre "cool and clean", à laquelle les groupes du sport populaire et du sport de performance peuvent participer (www.coolandclean.ch).

C'est aussi le groupe d'âge dans lequel les adolescents peuvent observer le comportement de leurs corps avant et après la compétition.

Il s'agit d'apprendre la maîtrise du stress et de la nervosité, d'assumer la défaite autant que la victoire, la perte d'envie comme l'hyperactivité.

Comment me préparer le mieux possible à la compétition? Comment m'échauffer, comment nager souple pour revenir au calme après ma course?

Cet apprentissage des connaissances entraîne, petit à petit, une certaine indépendance de l'entraîneur et ainsi un grand pas vers l'autonomie. L'action d'amener les adolescents à devenir des athlètes matures constitue un objectif principal de la formation sportive. Un athlète bien formé connaît son objectif et sais comment l'atteindre et se munît de la motivation nécessaire pour poursuivre cet objectif de manière conséquente.

Dans cette perspective, l'entraîneur vêtit une importante fonction d'exemple!



Level 3: Programme de formation

Endurance	Vitesse	Force et mobilité
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Participe aux compétitions de sa catégorie d'âge Obtient à la fin du level 3 au moins cinq points dans la table de Randolph au 400 crawl, 200 4-nages, 100 crawl, 100 dos, 100 brasse ainsi qu'au 100 dauphin et participe au Championnat suisse des espoirs Se qualifie en deux disciplines pour la finale au Championnat suisse des espoirs Est capable de nager 30 minutes sans s'arrêter et effectue un test de 30 minutes par saison 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Est capable de sprinter jusqu'à 15m dans toutes les nages avec une technique correcte Est capable d'exécuter un départ explosif du plot de départ suivi d'une transition en stramline vers la surface de l'eau jusqu'à 7m, en positions ventrale et dorsale 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Poser la base en vue d'un futur entraînement de la forme spécifique avec des auxiliaires et des outils Tous les jours 20'-30' d'entraînement athlétique avant d'aller dans l'eau
<p>Eau:</p> <p><u>Séries types / Séries test</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3-4 x 200 4-nages / 8-12 x 100 resp. 100m dauphin, dos, brasse, crawl / 8-10 x 100 crawl / 6-8 x 100 dos / 6-8 x 100 battements avec temps de départ fixe <p><u>Endurance aérobique E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 8 x 200 / 4 x 400 en alternant la nage après chaque distance partielle 1-3 x 800 / 1500 dans un mélange de battements, bras et nage complète <p><u>Endurance aérobique S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4-8 x 100, 4-6 x 200 dans un mélange de battements, bras et nage complète (la longueur des distances partielles est déterminée par la technique) 	<p>Eau:</p> <p>8 x 12,5 / 8 x 15</p> <p>Toujours combiné avec des départs, virages et arrivées, mais aussi avec des sprints en pleine nage</p> <p>Des exercices ciblés pour la phase d'immersion sous l'eau en crawl, dos et dauphin</p>	<p>Eau:</p> <p>Palms en tant que charge</p> <p>Plaquettes de doigts en tant que charge sur des distances de 25m avec suffisamment de récupération</p>
<p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprend le sens de mesurer la fréquence cardiaque Est capable de mesurer lui-même son pouls à l'entraînement et au repos Sait effectuer un entraînement de course à pied jusqu'à 30' sans s'arrêter ou en alternant les vitesses avec des pauses. 	<p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de réaction (surtout des réactions acoustiques simples et à choix) isolés ou en combinaison avec des sprints de 6-15 secondes Entraînement de la force explosive sur et par-dessus de petits obstacles (bancs, haies, etc.) 	<p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elastique pour entraîner la technique Comprend l'importance de l'entraînement de la mobilité pour la natation Entraînement fonctionnel de la force et de la mobilité

Level 3: Programme de formation

Capacités moteur et technique	Recommandations pour le développement psychologique	Recommandations pour le développement du caractère
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Maintien, amélioration et adaptation de la technique dans les 4 nages, ainsi que les départs et les virages <p>Eau:</p> <p>Nage un 200m 4-n technique correct et conformément aux règlements</p> <p><u>Exercices de technique Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dauphin avec palmes et pull-buoy Dos rythme de 3: après resp. 3 tractions, arrêter les bras et effectuer 6 battements en position latérale Brasse diagonale (jambe gauche, bras droit / jambe droite, bras gauche) combiné avec nage complète Br Crawl rouler: en position latérale, un bras devant, l'autre derrière; amener le bras arrière lentement vers l'avant en effectuant une longue traction avec le bras devant tout en roullant en même temps sur un axe longitudinal vers l'autre côté <p><u>Contrôle de technique / Test de natation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nage toutes les 4-6 semaines 25m Cr, Dos, Br et Dp en se poussant du mur (voir level 2). Réalise le même temps (ou nage plus vite) qu'au level 2, mais en effectuant un cycle de moins par 25m <p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices techniques de natation à sec (coordination, rotations, etc.). Diverses activités polysportives et formes ludiques 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprend l'adaptation du programme d'entraînement au développement physique Connaît les trois niveaux de la nervosité (trop peu, juste, trop nerveux) ainsi que la relation entre la décontraction et la capacité de performance Connaît la technique de la respiration ventrale pour se détendre Sait que le stress est généré par de soliloquies négatifs, de la mauvaise capacité de concentration et des facteurs non contrôlables Comprend l'utilité et l'effet positif du soliloque Observe attentivement les soliloquies négatifs Reconnait l'importance de se fixer des objectifs pour améliorer sa performance Accepte la critique de l'entraîneur tout en comprenant que la critique vise l'objet et pas la personne 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fait preuve d'un comportement encore plus mûr qu'au level 2 en matière de fair-play Fréquente les entraînements obligatoires et les compétitions Arrive à l'heure aux entraînements et aux compétitions Apprend pourquoi il doit refuser toute drogue ou autres substances nocives Arrive à se motiver de sorte à sortir le meilleur de lui-même à chaque entraînement Est capable de combiner harmonieusement l'école et les loisirs Connait les meilleurs nageurs de la natation nationale

Level 3: Planification d'entraînement

La planification annuelle est périodisée de manière plus intense, les dates scolaires gardant toute leur influence pour cette subdivision. Pour la première fois, l'année d'entraînement est subdivisée en trois macro-cycles. Chacun des macro-cycles est encore une fois subdivisé en une à trois périodes de préparation, une période de compétition et une période de transition. La période de compétition n'a pas encore le même poids, en ce qui concerne les contenus d'entraînement, que dans les années à venir (pas d'entraînement de la résistance). Toutes les compétitions ont comme fonction de préparer les futures performances de pointe. L'objectif primaire n'est toujours pas de n'atteindre un niveau de performance particulièrement élevé qu'à un moment précis de chaque macro-cycle. Les athlètes devraient pouvoir progresser d'une compétition à l'autre.

Compétitions	1er macro-cycle	2e macro-cycle	3e macro-cycle
sur un jour: 6-8 sur plusieurs jours: 6-8	CC Espoirs Eliminatoires CC Espoirs Finale	Coupe Jeunesse Hiver Finale de la Coupe Jeunesse	Coupe Jeunesse Eté Critérium Espoirs

Camps d'entraînements	Automne	Noël	Vacances d'hiver	Printemps
	Entraînement sur place	Pas d'entraînement	Entraînement sur place	Camp d'entraînement en Suisse

1er macro-cycle

Mois	Août			Sept				Oct				Nov				Déc				
Semaine	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Phase d'entraînement	PP0				PP1				PP2				PC				PT			
Compétitions					Compétition polysportive				Compétition sur 2 jours				CC Eliminatoi- res				CC Finale		Championnat intérieure	
Camps d'entraînement / Vacances / Jours fériés / Remarques	Rentrée scolaire							Vacances scolaires												Vacances scolaires
Volume et intensité d'entraînement / semaine																				
>18 km																				
14-18 km																				
10-14 km																				
6-10 km																				
Haute intensité																				
Moyenne intensité																				
Basse intensité																				
Récupération																				
Mesures d'entraînement																				
L1/L2																				
S1/S2																				
E1/E2																				
	bc d'entraînement à sec																			
K																				
Vitesse / Réaction	bc d'entraînement à sec																			
Technique / Coordination	Bloc 1				Bloc 2				Bloc 3				Bloc 4							
Force et mobilité	bc d'entraînement à sec																			
Développement psychologique	Capacité de concentration																			
Développement personnel	Commitment																			

Légende

 Maintenir

 Observer

 Former

Level 3: Planification d'entraînement

Méso-cycles

On appelle méso-cycles les blocs de 4 à 6 semaines dans lesquels sont subdivisés les macro-cycles. Ils sont prioritairement marqués par des aspects de condition physique sans pour autant négliger la technique. A la fin d'un méso-cycle, le nageur devrait se trouver à un meilleur niveau de condition physique qu'à son début. Ce qui peut être contrôlé par une compétition ou des séries test.

Points importants techniques et correction des fautes

Crawl	Dos	Brasse	Dauphin	Général
Phase d'appui	Phase d'appui	Phase extérieure-intérieure	Phase d'appui	Virages

Planification méso-cycle

ET = exercices techniques

	Ma	Me	Je	Ve	Sa	
1	A sec	Capacité coordinatrice Stabilisation du tronc Mobilité des bras, épaules	Capacité de différenciation Force des jambes Mobilité des jambes, pieds	Capacité de réaction Stabilisation du tronc Mobilité du tronc	Capacité rythmique Force bras, épaules Mobilité des bras, épaules	Orientation/équilibre Stabilisation du tronc Mobilité des jambes, pieds
	Technique	Cr	Pagayage, Sensation de l'eau	Dos	Br	Dp
	E1,E2	8x200 Cr Série test	Cr x100 (Batt/ET/ Batt/ N)	N avec répétition ET	10x100 N Série test	des 25 toutes nages (evt. avec palmes)
2	V	6 départs avec sprint de 5m	6 virages	4-8 finish (chaque nage 1x)	6 virages	
	A sec	Orientation/équilibre Stabilisation du tronc Mobilité des jambes, pieds	Capacité coordinatrice Stabilisation du tronc Mobilité des bras, épaules	Capacité de différenciation Force de jambes Mobilité des jambes, pieds	Capacité de réaction Stabilisation du tronc Mobilité du tronc	Capacité rythmique Force des bras, épaules Mobilité des bras, épaules
	Technique	Dp	Cr	Pagayage, sensation de l'eau	Dos	Br
3	E1,E2	6-8x100 N avec Batt	Cr x125 (Batt / ET/ Batt/ N)	des 25 N (palmes)	Cr x150 (Batt / ET/ Batt/ N)	N avec répétition ET
	V	6 départs avec sprint de 5m	6 virages	4-8 finish (chaque nage 1x)	6 virages	
	A sec	Capacité rythmique Force des bras, épaules Mobilité des bras, épaules	Orientation/Équilibre Stabilisation du tronc Mobilité des jambes, pieds	Capacité coordinatrice Stabilisation du tronc Mobilité des bras, épaules	Capacité de différenciation Force de jambes Mobilité des jambes, pieds	Capacité de réaction Stabilisation du tronc Mobilité du tronc
4	Technique	Br	Dp	Cr	Pagayage, Sensation dans l'eau	Dos
	E1,E2	N avec répétition ET	6-8x100 N avec Batt	Cr x200 (Batt / ET/ Batt/ N)	des 25 N (palmes)	Cr x175 (Batt / ET/ Batt/ N)
	V	6 virages	6 départs avec sprint de 5m	6 virages	4-8 finish (chaque nage 1x)	
5	A sec	Capacité de réaction Stabilisation du tronc Mobilité du tronc	Capacité rythmique Force des bras, épaules Mobilité des bras, épaules	Orientation/Équilibre Stabilisation du tronc Mobilité des jambes, pieds	Capacité coordinatrice Stabilisation du tronc Mobilité des bras, épaules	Capacité de différenciation Force de jambes Mobilité des jambes, pieds
	Technique	Dos	Br	Dp	Cr	Pagayage, Sensation dans l'eau
	E1,E2	Cr x250 (Batt / ET/ Batt/ N)	N avec répétition ET	Cr x300 (Batt / ET/ Batt/ N)	des 25 N (palmes)	8-10x100 N avec Batt
6	V	4-8 finish (chaque nage 1x)	4 virages	4 départs avec sprint de 5m	4 virages	
	A sec	Capacité de différenciation Force de jambes Mobilité des jambes, pieds	Capacité de réaction Stabilisation du tronc Mobilité du tronc	Capacité rythmique Force des bras, épaules Mobilité des bras, épaules	Orientation/Équilibre Stabilisation du tronc Mobilité des jambes, pieds	Capacité coordinatrice Stabilisation du tronc Mobilité des bras, épaules
	Technique	Pagayage, sensation de l'eau	Dos	Br	Dp	Cr
7	E1,E2	Cr x400 (Batt / ET/ Batt/ N)	N avec répétition ET	Cr x400 (Batt / ET/ Batt/ N)	12x100 N avec Batt	des 25 toutes nages (evt. avec palmes)
	V	4 virages	4-8 finish (chaque nage 1x)	6 virages		6 départs avec sprint de 5m
	A sec	Capacité coordinatrice Stabilisation du tronc Mobilité des bras, épaules	Capacité de différenciation Force de jambes Mobilité des jambes, pieds	Capacité de réaction Stabilisation du tronc Mobilité du tronc	Capacité rythmique Force des bras, épaules Mobilité des bras, épaules	Compétition
8	Technique	Cr	Dos	Br	Dp	
	E1,E2	8x200 Cr Série test	N avec répétition ET	10x100 N Série test	Relais	
	V	6 départs avec sprint de 5m	6 virages	4-8 finish (chaque nage 1x)	6 virages	

Level 4 (Catégorie Jeunesse)

Les facteurs à entraîner dans ce groupe d'âge (Temps d'entraînement = 100%):

Âge idéal:	13-14 ans	Années d'entraînement:	6-7 ans
Nombre d'entr.:	6-8x/semaine à 90 min. 46 semaines par année	Volume d'entraînement (km):*	25-35 km / semaine 1300-1600 km / année
Relations entre battements, bras et nage complète:			25% Battement / 20 % Bras / 55% Nage compl.

Endurance de base en natation (E, S), Technique de nage et coordination	Endurance spécifique dans l'eau avec des exercices pour la sensation de l'eau ... des exercices de coordination/combinaison	60%
	Endurance générale à sec	15%
	Exercices de technique à sec Entraînement de la mobilité à sec	
Vitesse en natation (L, V)	Vitesse de base en natation (important!)	10%
	Endurance de la force en natation	
	Entraînement de la vitesse à sec	15%
	Endurance de la force à sec (important!) pour la musculature de stabilité ... pour la musculature de mouvement	
Entraînement de la force maximale à sec		0 % (!)

* Les filles qui entrent dans la puberté (1ère menstruation) devraient augmenter le volume d'entraînement dans l'eau et/ou à sec d'au moins 2-3 unités par semaine!

L'entraînement du level 4 est caractérisé par une nouvelle augmentation du volume et de la qualité des entraînements.

Les bases enseignées aux niveaux précédents doivent être renforcées et complétées. L'orientation se dirige de plus en plus vers une spécialisation dans une ou plusieurs nages. Ainsi la proportion des contenus de l'entraînement spécifique se trouvera augmentée. La pratique des 4 nages reste néanmoins très importante dans cette catégorie d'âge. Une spécialisation ne doit pas exclure un minimum de variétés. Si les sportifs ont tendance à se considérer comme des "sprinters", il est extrêmement important de maîtriser également les distances plus longues (200/400m).

La formation d'un bon nageur de 100m passe toujours d'abord par le 200m!

Beaucoup d'entraîneurs ne font nager leurs nageurs les distances de 100m que lorsqu'ils ont atteint une performance minimale au 400m et au 200m.

Exemple:

100m temps but: 1:00 (50mLap 30sec.)
200m temps but: 2.08 (50mLap 30sec.+ 4sec.)
400m temps but: 4:28 (50mLap 30sec.+ 7sec.)

La structuration de l'année d'entraînement est de plus en plus déterminée par des tâches de conditionnement.

Il s'agit concrètement de l'augmentation de l'endurance générale et spécifique, ainsi que de la force, l'intensification de l'entraînement de la vitesse et la consolidation de la mobilité spécifique à la branche sportive. Il faut accorder de manière précise les contenus d'entraînement intensifs et extensifs en prenant en considération les capacités de charges physiques et psychiques du nageur.

Dans la formation orientée vers la technique, on continue à s'efforcer d'irradier des mouvements superflus, voire dérangeants.

Dans l'entraînement de l'endurance, l'accent sera mis sur du travail aérobique important avec comme méthodes d'entraînement principales la nage continue ainsi que le travail d'intervalles extensives sur 2 à 3 km. L'entraînement de l'endurance intensive (S1/S2) est intégré dans l'entraînement de l'endurance de base. Dans le cadre de la natation continue, l'entraîneur distribue des tâches de répartition de la course simples (tâches tactiques). En même temps, les fréquences des tractions sont régulièrement mesurées et mises en relation avec le degré d'effort et le temps nagé. Les programmes de l'endurance de base doivent être constitués de manière variée afin d'éviter que le nageur commence à s'ennuyer.

Deux à trois séries devraient être utilisées comme des standards et régulièrement répétées pour pouvoir comparer les temps nagés, les fréquences de nage et les pulsations et pour être en mesure de tirer les bonnes conclusions par rapport à la progression de l'entraînement.

Les unités comprenant l'entraînement de l'endurance intensive doivent être préparées avant et après dans le domaine extensif et la technique ne doit pas trop souffrir de l'intensité. On continuera à améliorer la vitesse de base en natation.

Un objectif d'entraînement important de ce level 4 est l'amélioration de l'endurance de la force générale.

Ceci peut se faire à l'aide d'un entraînement de stations ou de circuits. Elle se laisse bien développer en variant la charge des bras, des jambes et les devants et derrières du tronc.

Malgré le caractère général de l'entraînement de l'endurance de la force, la musculature des bras, des épaules et du haut du corps devrait être mise à contribution plus souvent. Les exercices avec le propre poids de son corps, avec un „expander“, avec une balle de médecine et le „theraband“ sont bien appropriés.

Les exercices spécifiques et les mouvements de la natation n'apparaissent dans l'entraînement de l'endurance de la force général que

pour apprendre le déroulement d'un mouvement.

L'entraînement de l'endurance de la force se pratique en séries qui devraient se composer d'un maximum d'exercices et qui peuvent être répétées beaucoup de fois avec une résistance basse. Des exercices de stretching d'au moins 10 minutes par jour sont recommandés pour le maintien de la mobilité. Dans le domaine technique, l'amélioration de la qualité de la traction des bras et du battement a un effet positif sur l'amplitude de la traction.

Une haute stabilité de l'exécution du mouvement devrait être atteinte jusqu'à des distances moyennes à l'entraînement et à la compétition.

Les athlètes seront capables d'apprendre, ne plus uniquement à travers des images, mais aussi grâce au langage et des informations verbales, grâce à une compréhension cognitive. Ce fait facilitera l'utilisation de l'analyse vidéo, les exercices de visualisation et de correction, l'entraînement des départs et des virages ainsi que l'enseignement de toutes les autres capacités coordinatrices. En corrigeant les fautes, on se rendra compte que les fautes essentielles sont principalement causées par un manque d'imagination de ses mouvements, une condition physique en force insuffisante, un défaut de mobilité, une technique de respiration imparfaite, le manque de collaboration consciente ou le niveau peu élevé des capacités coordinatrices et de la sensation de l'eau.

L'augmentation du volume d'entraînement et l'introduction de l'entraînement spécifique entraînent un manque de variétés. Pour empêcher une certaine monotonie et pour maintenir une certaine variété polysportive, il sera utile de cibler sur des contenus d'autres branches sportives dans la composition du contenu de l'entraînement. En particulier au début de l'année d'entraînement ou d'un macro-cycle plus long, l'entraînement de la condition physique générale peut être assuré par la course à pied, le vélo, le triathlon, l'aviron, des jeux sportifs (à condition que la technique soit maîtrisée au point qu'une certaine intensité puisse être garantie sans pour autant prendre le risque inutile de blessures) ou, en hiver, le ski de fond.

Level 4: Programme de formation

Endurance	Vitesse	Force et Mobilité
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Participe aux compétitions de sa catégorie d'âge Atteint à la fin du level 4 au moins 5 points dans la table de Rudolph au 400 cr, 200 4n, 100 cr, 100 dos, 100 br, 100 dp ainsi que dans deux disciplines de 200m Se qualifie dans deux disciplines pour une finale au Critérium Espoirs Est capable d'effectuer un entraînement de 75-90 minutes 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Est capable de sprinter jusqu'à 20m dans toutes les nages avec une technique correcte Est capable d'exécuter un départ explosif du plot de départ suivi d'une transition en streamline vers la surface de l'eau jusqu'à 10m, en positions ventrale et dorsale Est capable d'exécuter, après un virage, une transition en streamline vers la surface de l'eau jusqu'à 7m, en positions ventrale et dorsale 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Apprendre la technique d'exercices spécifiques avec des auxiliaires et des engins sans grands poids supplémentaires
<p>Eau:</p> <p><u>Séries types / Séries test</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 6 x 200 4-nages / 12-16 x 100 resp. 100m Dauphin, Dos, Brasse, Crawl / 10-12 x 100 Crawl / 8-10 x 100 Dos / 4-6 x 100 Brasse / 4-6 x 100 Dauphin / 8-10 x 100 Battements avec temps de départs fixes Effectue deux tests de 30' par saison en s'améliorant de l'un à l'autre <p><u>Endurance aérobique E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3 x 800 / 3000 dans un mélange de battements, bras et nage complète <p><u>Endurance aérobique S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 8 x 100, 4-8 x 200, 2-4 x 400 dans un mélange de battements, bras et nage complète 	<p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> 12 x 15 / 8 x 20 Formes d'entraînement comme dans level 3 (départs, virages, poussées du mur, sprints intermédiaires, arrivées) Enseigner de plus en plus la phase sous l'eau après le virage 	<p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> Renforcement de l'entraînement de la traction des bras Courtes distances (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) avec pull-buoy et plaquettes pour apprendre à nager avec des plaquettes Courtes distances (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) avec des auxiliaires qui freinent
<p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Maintien de ce qui a été appris dans les levels précédents Entraînement de la course à pied comme variation par rapport au climat d'une piscine couverte Est capable de contrôler l'intensité d'entraînement grâce à sa fréquence cardiaque A quelques connaissances de base par rapport à la nutrition et aux différents apports d'énergie 	<p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entraînement de la force explosive plus spécifique Sprints et exercices de réaction comme aux précédents niveaux 	<p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Des exercices aux engins ou avec de petites haltères pour l'apprentissage du mouvement Entraînement fonctionnel de la force et de la mobilité

Level 4: Programme de formation

Capacités moteur et techniques	Recommandations pour le développement psychologique	Recommandations pour le développement du caractère
Objectifs: <ul style="list-style-type: none"> Adaptation de la technique au changement des proportions corporelles 	Objectifs: <ul style="list-style-type: none"> Est capable de combiner la respiration et le soliloque pour le contrôle de sa pensée et connaît des techniques de détente 	Objectifs: <ul style="list-style-type: none"> Connait ses concurrents Ne se laisse pas influencer par un comportement négatif de ses camarades d'équipe
Eau: <ul style="list-style-type: none"> Est capable de maintenir sa fréquence et l'amplitude de ses tractions durant l'entraînement <p><u>Exercices de technique Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dauphin: deux tractions de bras à droite, deux à gauche (respirer devant, le bras passif est allongé en arrière) en alternance avec deux cycles de bras normaux Double traction dos avec battements crawl Brasse: 2 tractions de bras, 1 mouvement de jambes et vice-versa Crawl rattrape, devant et derrière: devant avec battements dauphin, derrière avec battements crawl <p><u>Contrôle de la technique / Test de natation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nage toutes les 4-6 semaines 25m dans chaque nage avec poussée du mur comme au level 3 en réalisant le même temps (ou plus rapide) qu'au level 3, mais en effectuant moins de tractions par 25m 	Objectifs: <ul style="list-style-type: none"> Est conscient de ses facteurs de stress et réussit à décontracter progressivement ses muscles Connait les bases de la visualisation et est conscient de son importance Est capable de se concentrer rapidement sur l'essentiel à l'entraînement et à la compétition Commence à se fixer des objectifs pour la saison Connait au moins une technique pour contrôler des pensées négatives 	Objectifs: <ul style="list-style-type: none"> Assume sa responsabilité pour ses présences à l'entraînement, ses performances et ses habitudes d'entraînements; comprend à quel point tous ces aspects auront un effet positif sur ses résultats de compétition Tous les jours 20- 30' d'entraînement athlétique avant d'aller dans l'eau
Entraînement à sec: <ul style="list-style-type: none"> Comprend les relations entre la vitesse de nage, la fréquence et l'amplitude de la traction Connait deux variantes pour réduire la résistance dans l'eau Explique pourquoi des mouvements de pagayage sont importants pour créer de la propulsion 		

Level 4: Planification d'entraînement

L'importance des dates scolaires pour la périodisation des entraînements commence à diminuer petit à petit. Sinon les mêmes critères de base sont à appliquer que pour la catégorie précédente. En augmentant le volume d'entraînement, il faut observer qu'il faut toujours commencer par augmenter le volume avant l'intensité.

Compétitions	1er cycle	2e cycle	3e cycle
sur un jour: 4-6 sur plusieurs jours: 8-10	CC Espoirs Eliminatoires CC Espoirs Finale	Coupe Jeunesse Hiver Coupe Jeunesse Finale Multinations (Filles)	Coupe Jeunesse Eté Critérium Espoirs EYOF (Filles)

Camps d'entr.	Automne	Noël	Vacances d'hiver	Printemps
	Entraînement sur place	Camp d'entraînement sur place ou dans un environnement proche	Entraînement sur place	Camp d'entraînement en Suisse

2e macro-cycle

Mois	Jan				Fév				Mars				
Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Phase d'entraînement	PP1				PP2				PC				
Compétitions					Compétition sur 2 jours				Compétition sur 2 jours		Coupe Jeunesse	Coupe Jeunesse Finale/Multinations	
Camps d'entraînement / Vacances / Jours fériés / Remarques						Vacances scolaires							
Volume et intensité d'entraînement / semaine													
>35 km													
30-35 km	■■■■■	■■■■■	■■■■■										
25-30 km	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■		■■■■■	■■■■■	■■■■■		
>25 km	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
haute intensité			■■■■■	■■■■■							■■■■■		
moyenne intensité		■■■■■	■■■■■	■■■■■		■■■■■	■■■■■	■■■■■		■■■■■	■■■■■		
basse intensité	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■		
Récupération	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■		
Mesures d'entraînement													
L1/L2													
S1/S2					■■■■■	■■■■■	■■■■■						
E1/E2	■■■■■	■■■■■	■■■■■										
K				■■■■■				■■■■■				■■■■■	
Vitesse / Reaktion											■■■■■		
Technique / Coordination					■■■■■	■■■■■		■■■■■					
Force et Mobilité					■■■■■	■■■■■		■■■■■					
Développement psychologique	Dépassement de la peur												
Développement personnel	Comportement dans l'équipe												

Légende



Maintenir



Observer



Former

1 semaine de pause d'entraînement

La préparation d'une distance

Avec l'âge qui augmente, il y aura de plus en plus de longues distances à nager à l'entraînement et en compétition. On peut s'approcher pas à pas à la maîtrise d'une telle distance en subdivisant la distance totale en distances plus courtes ou plus longues qui seront nagées à la suite ou dans plusieurs séries tout en variant la durée des pauses.

Si un nageur doit être préparé pour un 400m libre à nager lors de la compétition principale en été, il peut y être préparé durant toute l'année. La base est bien sûr l'entraînement de l'endurance de base, mais aussi de l'endurance de la force et de la technique. Se greffent là-dessus des séries plus intensives qui, petit à petit, s'approchent de la distance finale.

Exemple d'une préparation au 400m libre

1. Fixer la vitesse d'entraînement en partant du MPP au 200m et 400m

- MPP actuelle 200m Cr: 2:20.00 = 140"; Temps split 50m = 140":4 = 35"
- MPP actuelle 400m Cr: 5:04.00 = 304"; Temps split 50m = 304":8 = 38"
- 38"-35" = 3"/3":2 = 1,5/ 38"-1,5" = 36,5" = temps but à l'entraînement pour des splits de 50m
- pour des splits de 100m, le temps but à l'entraînement sera de 2x37"-1:14.00

2. Planification des séries d'entraînement

1er macro-cycle	2e macro-cycle	3e macro-cycle
But 400 Cr fin du 1er macro-cycle: 4:56.00 TB (=Temps but à l'entraînement): 25m: 18.0s / 50m: 36.5s / 100m: 1m14s	But fin du 1er macro-cycle: 4:52.00 TB (=Temps but à l'entraînement) : Fixer à nouveau sur la base des MPP au 200m et 400m à la fin du 1er macro-cycle	But fin du 1er macro-cycle: 4:48.00 TB (=Temps but à l'entraînement) : Fixer à nouveau sur la base des MPP au 200m et 400m
4 Séries 4x25m Cr TB-1" avec Palmes, S:45"	4 Séries 4x25m Cr TB-1" avec Palmes, S:40"	4 Séries 4x25m Cr TB-1" avec Palmes, S:35"
2 Séries 8x25 Cr TB -1" avec Palmes, S:45"	2 Séries 8x25 Cr TB -1" avec Palmes, S:40"	2 Séries 8x25 Cr TB -1" avec Palmes, S:35"
16x25 Cr TB -1" avec Palmes, S:45"	16x25 Cr TB -1" avec Palmes, S:40"	16x25 Cr TB -1" avec Palmes, S:35"
4 Séries 4x25m Cr TB, S:45"	4 Séries 4x25m Cr TB, S:40"	4 Séries 4x25m Cr TB, S:35"
2 Séries 8x25 Cr TB, S:45"	2 Séries 8x25 Cr TB, S:40"	2 Séries 8x25 Cr TB, S:35"
16x25 Cr TB, S:45"	16x25 Cr TB, S:40"	16x25 Cr TB, S:35"
8x50 Cr chaque 4e TB, S:1'05	8x50 Cr chaque 4e TB, S:55"	8x50 Cr chaque 4e TB, S:45"
8x50 Cr chaque 2e TB -2" avec Palmes, S:1'05	8x50 Cr chaque 2e TB -2" avec Palmes, S:55"	8x50 Cr chaque 2e TB -2" avec Palmes, S:45"
8x50 Cr TB -2" avec Palmes, S:1'05	8x50 Cr TB -2" avec Palmes, S:55"	8x50 Cr TB -2" avec Palmes, S:45"
8x50 Cr chaque 2e TB, S:1'05	8x50 Cr chaque 2e TB, S:55"	8x50 Cr chaque 2e TB, S:45"
8x50 Cr TB, S:1'05	8x50 Cr TB, S:55"	8x50 Cr TB, S:45"
4x25, 3x50, 2x100 Cr progressif, P:30"	4x25, 3x50, 2x100 Cr progressif, P:20"	4x25, 3x50, 2x100 Cr progressif, P:10"
8x50 Cr progressif, S:1'05	8x50 Cr progressif, S:55"	8x50 Cr progressif, S:45"
4x100 Cr progressif avec Palmes, S:2'	4x100 Cr progressif avec Palmes, S:1'45"	4x100 Cr progressif avec Palmes, S:1'30"
4x100 Cr chaque 2e TB-4" Palmes, S:2'	4x100 Cr chaque 2e TB-4" Palmes, S:1'45"	4x100 Cr chaque 2e TB-4" Palmes, S:1'30"
4x100 Cr chaque 2e TB, S:2'	4x100 Cr chaque 2e TB, S:1'45"	4x100 Cr chaque 2e TB, S:1'30"
4x100 Cr TB-4" avec Palmes, S:2'	4x100 Cr TB-4" avec Palmes, S:1'45"	4x100 Cr TB-4" avec Palmes, S:1'30"
4x100 Cr progressif, S:2'	4x100 Cr progressif, S:1'45"	4x100 Cr progressif, S:1'30"
4x100 Cr TB, S:2'	4x100 Cr TB, S:1'45"	4x100 Cr TB, S:1'30"

De cette manière, non seulement des séries d'entraînement intensives peuvent être mises en place, mais en principe n'importe quelle distance au niveau de l'endurance. Comme on peut le constater, un transfert progressif a lieu de la distance partielle plus courte à une distance partielle plus longue et une réduction de la durée des pauses. Dans l'exemple ci-dessus, il est à recommander de fixer, en début de saison, un temps but pour le 400m libre. Les temps split des distances partielles seront ensuite calculés par rapport à ce temps but pour toutes les séries, tout en prenant en considération une fréquence favorable.

Level 5 (Catégorie Jeunesse)

Les facteurs à entraîner dans ce groupe d'âge (Temps d'entraînement = 100%):

Âge idéal:	15-16 ans	Années d'entraînement:	8-9 ans
Nombre d'entr.:	8-10x/semaine 90-120 min. 46 semaines par année	Volume d'entraînement (km):*	40-50 km / semaine 1800-2100 km / année
Relations entre battements, bras et nage complète:			20% Battement / 20 % Bras / 60% Nage compl.

Endurance de base en natation (E, S), Technique de nage et coordination	Endurance spécifique dans l'eau avec des exercices pour la sensation dans l'eau ... des exercices de coordination/combinaison	70%
	Endurance générale à sec Exercices de technique à sec Entraînement de la mobilité à sec	10%
Vitesse en natation (L, V)	Vitesse de base en natation Endurance de la force en natation	10%
	Entraînement de la vitesse à sec Entraînement de l'endurance de la force à sec! pour la musculature de stabilité ... pour la musculature de mouvement Entraînement de la force maximale à sec	10%

* Les filles qui entrent dans la puberté (1ère menstruation) devraient augmenter le volume d'entraînement dans l'eau et/ou à sec d'au moins 2-3 unités par semaine!

Au level 5, l'objectif sera de réduire à un minimum la différence entre l'entraînement de la performance de pointe et la capacité de performance individuelle maximale spécifique à la discipline pratiquée.

L'entraînement contient une large partie de travail spécifique tout en continuant à observer le principe de la variété, ainsi qu'une individualisation intensifiée de l'entraînement (dans la mesure du possible) par le perfectionnement des facteurs décisifs de la performance.

Sera intégré, petit à petit, l'entraînement de l'endurance de la vitesse intensive. Il sera également programmé des séries dures en forme du "broken-swim" ou de "simulations de course" sans toutefois puiser dans les dernières réserves.

L'entraînement de l'endurance de la vitesse

sert, dans l'entraînement des Espoirs, en même temps de développement de la force spécifique. On peut utiliser la méthode d'intervalles intensifs dans laquelle la somme des distances partielles d'une série correspond à la distance but (p.e. 200m "broken-swim" en 8x25). La vitesse de nage y est plus élevée que la vitesse but moyenne. Dans une unité d'entraînement, au maximum trois séries devraient être exécutées séparées d'une pause de série suffisante.

Dans le domaine de la force, on peut commencer l'entraînement dirigé de la force maximale aux engins et avec des haltères. Il est important de sensibiliser les nageurs aux règles d'utilisation de ces engins ainsi qu'au mode d'emploi correct.

L'entraînement de l'endurance de la force générale se déplace dans la période de transition ou au début des macro-cycles.

Level 5: Programme de formation

Endurance	Vitesse	Force et mobilité
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Participe aux compétitions de sa catégorie d'âge Progresse sur la table de Rudolph ou maintient son niveau Se qualifie dans deux disciplines pour une finale au Critérium Espoirs Est capable d'effectuer un entraînement de 90-120 minutes <p>Eau:</p> <p><u>Séries types / Séries test</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4 x 400 4-nages / 16-24 x 100 resp. 100m Dauphin, Dos, Brasse, Crawl / 14-18 x 100 Crawl / 10-12 x 100 Dos / 6-8 x 100 Brasse / 6-8 x 100 Dauphin / 10-12 x 100 Battements avec temps de départs fixe Effectue trois tests de 30' par saison et progresse continuellement du 1er au 3ème test <p><u>Endurance aérobique E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3 x 800/3000 <p><u>Endurance aérobique S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10-16 x 100 / 10-12 x 20 / 5-6 x 400 <p><u>Endurance anaérobique L 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3 x 8 x 25 <p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprend les systèmes d'énergie aérobiques et anaérobiques Connaît les bases de la nutrition sportive et quelques principes de nutrition pour l'entraînement et la compétition 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Est capable de sprinter jusqu'à 25m dans toutes les nages dans une technique correcte Est capable d'exécuter un départ explosif du plot de départ suivi d'une transition en stramline vers la surface de l'eau jusqu'à 15m, en positions ventrale et dorsale Est capable d'exécuter, après un virage, une transition en streamile vers la surface de l'eau jusqu'à 10m, en positions ventrale et dorsale <p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 x 20 / 8 x 25 Trois fois par saison série test 12 x 25 (3 par nage), départ toutes les 3' vitesse de nage maximale <p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entraînement de la force explosive spécifique 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Passage de l'entraînement de la force fonctionnelle à l'entraînement de la force spécifique Tous les jours 30'-45' d'entraînement athlétique avant d'aller dans l'eau <p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> Courtes distances (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) avec pull-buoy et plaquettes Courtes distances (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) avec auxiliaires qui freinent <p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exécute des sit-ups, appuis faciaux et tractions des bras à la barre corrects Fréquente une à deux fois par semaine un entraînement de la force sur des engins et renforce l'entraînement spécifique Apprend à utiliser des bancs de natation et des appareils à tractions Continue à exécuter l'entraînement de la force et de la mobilité fonctionnel en vue de la stabilisation et de la prévention

En principe, l'entraînement de la force sera spécifiquement orienté vers des mouvements de la natation et leurs exigences. Les exercices de l'endurance de la force spécifiques pour la compétition, en forme de séries cassées („broken“) devraient être effectués de manière progressive jusqu'à la compétition principale. Il faut observer, à tout moment, la prévention des problèmes d'épaules.

Il faut également commencer à transmettre des connaissances par rapport aux bases biologiques essentielles pour le mouvement sportif et la performance, ceci en vue de la

compréhension de futures mesures d'entraînement. De cette façon, on donnera un complément pratique à l'enseignement scolaire de la biologie.

Etant donné que la durée d'une unité d'entraînement n'augmentera que d'une demi heure, le nombre de mètres effectué plus élevé par entraînement sera avant tout réalisé en augmentant la vitesse de nage. La proportion de l'entraînement d'endurance intensif augmente, et ceci également sur de plus longues distances.

Level 5: Programme de formation

Capacités moteurs et techniques	Recommandations pour le développement psychologique	Recommandations pour le développement du caractère
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptation de la technique au changement des proportions physiques <p>Eau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est capable de nager un 400m 4-n technique correct et conformément aux règlements • Adaptation de l'entraînement de la technique par rapport à l'entraînement renforcé de la force <p><u>Exercices de technique Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux tractions sous l'eau brasse en alternance avec 4 tractions de dauphin • Dos à 1 bras: trois tractions du bras droit, le bras gauche le long du corps, et vice-versa • Combinaison brasse: deux tractions sous l'eau, 2 battements, deux tractions de bras, deux fois nage complète brasse • Crawl à 1 bras: bras passif devant ou derrière <p><u>Contrôle de la technique / Tests de natation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nage toutes les 4-6 semaines 25m dans toutes les nages avec poussée du mur comme au level 4. Atteint le même temps (ou plus rapide) qu'au level 4, mais en effectuant moins de tractions par 25m <p>Entraînement à sec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est capable de calculer la vitesse de natation et la fréquence des tractions en compétition et à l'entraînement avec l'aide de son entraîneur 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle des pensées: connaît le principe de l'EPI (état de performance idéal) et les techniques en relation • Capacité d'imagination: est capable de visualiser une course du départ jusqu'à l'arrivée • Concentration: développe une routine d'avant compétition et se focalise sur des points relevant • Image de soi: reconnaît que les commentaires positifs réduisent le stress, renforcent la confiance et augmentent le plaisir de l'entraînement et de la compétition; voit que les commentaires négatifs nuisent à la confiance en soi, la performance et au plaisir du sport • Poursuit des objectifs à long terme et développe des objectifs à court et moyen terme pour les réaliser 	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assume la responsabilité de sa performance • Connaît les classes de substances interdites • Comprend des stratégies de course personnelles et les applique • Est capable de gérer sa course • Apprend à maîtriser la pression du groupe et de ses parents • Montre et justifie son commitment envers ses parents, entraîneurs et membres de son équipe • Connaît les objectifs de l'équipe et prend activement part à leur réalisation

Level 5: Planification d'entraînement

La périodisation correspond à celle de l'entraînement de la performance de pointe et sera réalisée de la même manière. La planification d'entraînement et la périodisation doivent devenir plus individuelles et vise à atteindre la meilleure performance à la fin de la saison.

Compétitions	1er cycle	2e cycle	3e cycle
12 - 15	CC Espoirs Eliminatoires CC Espoirs Finale	Coupe Jeunesse Hiver Coupe Jeunesse Finale Multinations	Coupe Jeunesse Eté Championnat Suisse Espoirs EYOF (Garçons) JEM (Filles)

Camps d'entraînement	Automne	Noël	Vacances d'hiver	Printemps
	Camps d'entraînement	Entraînement sur place ou aux environs proche	Entraînement sur place	Camp d'entraînement en Suisse

3e macro-cycle

Mois	Avril				Mai				Juin				Juillet				Août			
Semaine	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Phase d'entraînement	PP1				PP2				PC				PT							
Compétitions					Compétition			Compétition		Compétition		Championnat régional			Championnat Suisse Espoirs (EYOF / CEJ)					
Camps d'entraînement / Vacances / Jours fériés / Remarques	Vacances scolaires Camp d'entraînement																			
Volume et intensité d'entraînement / semaine																				
>50 km	■■■■■																			
45-50 km	■■■■■	■■■■■																		
40-45 km	■■■■■	■■■■■			■■■■■			■■■■■		■■■■■		■■■■■		■■■■■		■■■■■		■■■■■		
>40 km	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
haute intensité					■■■■■															
moyenne intensité		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■			■■■■■	■■■■■	■■■■■										
basse intensité	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■			■■■■■	■■■■■	■■■■■		■■■■■		■■■■■		■■■■■		■■■■■		
Récupération	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■			■■■■■	■■■■■	■■■■■		■■■■■		■■■■■		■■■■■		■■■■■		
Mesures d'entraînement																				
L1/L2																				
S1/S2									■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■							
E1/E2		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■															
K								■■■■■												
Vitesse / Réaction									■■■■■											
Technique / Coordination									■■■■■											
Force et mobilité		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■				■■■■■											
Développement psychologique																				
Développement personnel																				

Légende



Maintenir



Observer



Former

Pause d'entraînement

Level 5: Planification d'entraînement

Plans d'entraînements hebdomadaires

L'équilibre harmonieux entre la charge et la récupération pendant la semaine devient important. Il existe de différents modèles pour une planification de la dynamique des charges:

- La semaine avec un pic de charge (mercredi) avec charge progressive, puis dégressive.
- La semaine avec deux pics de charge (mardi et vendredi) avec un niveau relativement élevé entre les deux pics.
- La semaine avec deux pics de charge (mercredi et samedi) avec charges peu élevées le jeudi et augmentation de la charge le vendredi.

Un plan de semaine avec des pics de charge le mercredi et le vendredi peut se présenter comme suit. Les champs grisés constituent les séries principales. A l'entraînement des Espoirs, au maximum deux séries principales devraient planifiées par unité d'entraînement.

Semaine 21	KM	K	E1/E2	S1/S2	L1/L2	V	BS	Transition	A sec
Lu souple	4,4	400	E1 4x500 Cr et Dos			8x20 avec virage	S2 pyramide 25-100		30' mobilité
			E1 10x100 Cr bras avec plaquettes de doigts						
Lu normal	5,3	400	3000			200	800		30' force du tronc
		400	1500 Technique	S1 Cr 4x400					
Ma normal	4,8	400	1500	1600		8x15 avec départ	E1 8x200		30' mobilité
		400	E1 10x200 Nage principale						
Ma normal	4,1	400	2000	S1 10x150 Cr	L1 Nage princip. 200/ 150 / 100/ 50		2x(8x25m) kicks dp		30' mobilité
			E1/E2 1500 Echauffement libre						
Me normal	4,9	400	E1 12x100 Cr bras avec plaquettes de doigts	S1 Dp 4x50/ 4x100/ 4x50		8x25 bras avec plaquettes	2x(8x25m) plonger		30' thérapie
			2700						
Me dur	5,6	400	1500 technique avec plaquettes de doigts	S2 4N 4x (50/100/200)		8x50 Dos (25 Sprint / 25 allongé)	E1 4x400		30' mobilité
			1500						
Je souple	5,0	400	4x400 E1/E2 Mix 4N	S1 Dos 2x(8x50) plaquettes		8x50 Dos (25 Sprint / 25 allongé)	2x(8x25m) plonger		30' force jambes
			E1 16x50 Dp technique						
Ve normal	4,4	400	E1 2x800 Cr bras et techn	S1 20x50 Cr bras progressif		400	S2 Pyramide 50-150		30' mobilité
			400						
Ve normal	5,0	400	4000	1000		400	800		30' mobilité
			E1 2400 Cr et Dos						
Ve normal	4,4	400	E1/E2 4N technique/ 4N nage complète 4x(50/50...150/150)				2x(8x25m) kicks dp		30' force du tronc
			E1 10x100 Cr avec plaquettes de doigts						
Sa dur	5,3	400	3600				400		30' thérapie
			1200						
Sa dur	5,3	400	E1 1200 Technique avec palmes	S2 4x400 (300 Cr/ 100 Nage princip)		8 x15 avec départ	E1 2x800		30' mobilité
			1600						
Sa dur	5,3	400	E2 2x1000 Cr				S2 10x100	2 x (8x25m) plonger	30' thérapie
			E1 1500 technique avec palmes						
Total		48,8	3500				1000	400	

Terminologie de l'entraînement

Domaines d'entraînement	Objectifs	Symbole	Sensation subj., pouls et lactate	Sources d'énergie / récupération	Description de l'entraînement	Durée de la performance (min., km), pauses / exemples d'entraînement pour des nageurs/nageuses Espoirs
Compensation	Assimilation de l'effort, régénération	K	«très facile» Borg < 9	Combustion des graisses / élimination du lactate	Echauffement et retour au calme, récupération active (le contenu est en fonction de la fatigue)	400-1500m en toute souplesse
Endurance de base I	Capacité aérobique	E 1	«facile» Borg 10 à 12	Combustion des graisses et combustion aérobique des sucres / combustion du lactate < 12 heures	Traction des bras et Battement des jambes submaximaux, exercices techniques, distances longues, voire très longues, méthode de longue durée, entraînement par intervalles extensif => forte proportion en crawl (combiné avec le dos)	30-60 minutes, pause entre les séries: courte (pour boire) 1 - 3 km: 4x600m, 3x800m, 2x1000m
Endurance de base II	Capacité de performance aérobique	E 2	«moyen» Borg 13 et 14	Combustion des sucres aérobiques / < 24 heures	Durée longue à moyenne en rapport avec la durée de la course, dans le domaine du niveau moyen de la zone aérobique individuelle => toutes les nages, forte proportion en crawl	15 - 40 min., pause entre les séries: 10 - 30 sec. 800 - 3000 m dès level 2: 16x50m, 8-12x100m, 4-12x200m, 2-6x400m, 1-3x800m
Endurance intensive I (seuil anaérobique)	Capacité dans la zone aérobique-anaérobique	S 1	«inconfortable» Borg 15 et 16	Combustion des sucres aérobiques et anaérobiques / env. 24-48 heures	Durée moyenne à courte en rapport avec la durée de la course, dans le domaine supérieur de la zone aérobique individuelle => proportion croissante en nage principale et en 4-nages	10 - 40 min., pause entre les séries: 20 - 40 sec. 400 - 2500m dès level 2: 4-16x100m, 4-12x200m, 4-6x400m
Endurance intensive II (VO2 max.)	Capacité de performance dans la zone aérobique-anaérobique	S 2	«dur» Borg 17 et 18	Combustion des sucres aérobiques et anaérobiques / 24-48 heures	Vitesse moyenne à élevée et nombre de répétitions moyen à élevé avec récupération incomplète => principalement en nage principale et secondaire	10-20 min., pause entre les séries: 30-60 sec. 400 - 1500 km dès level 3: 8-20x25m, 8-12x50m, 4-12x100m, 4-6x200m
Endurance-vitesse I (tolérance au lactate)	Capacité anaérobique	L 1	«très dur» Borg 19 et 20	Combustion des sucres anaérobiques / > 48 heures	Vitesse correspondant au rythme de la course et de la performance visée ou plus élevée, c.-à-d. distances plus courtes et vitesse plus élevée que S 2	4-10 min., pause entre les séries: 2 - 4x la durée de l'effort 200 m - 600 m dès level 4 : 4-8x25m, 2-6x50m, 2-4x100m
Endurance-vitesse II (concentration maximale de lactate)	Capacité de performance anaérobique	L 2	«très dur» Borg 19 et 20	Combustion des sucres anaérobiques / > 48 heures	Simulation : durée-rythme de la course, c.-à-d. distances de compétition ininterrompues ou courtement interrompues	1 - 5 min., pause entre les séries: 4 - 8x la durée de l'effort jusqu'à la récupération complète 100 - 400 m dès level 5: 4-6 x 50m toutes les 3 min., 4 x 100 m toutes les 10 min. 8x25m, 4x50m, 4x100m, etc. cassés avec 5-20" de pause
Vitesse	Mobilisation alactacide (de courte durée)	V	«vitesse explosive – mais confortable» Borg 10-12	ATP+CP stockés / 5-20 secondes	Vitesse supérieure au rythme de course maximal (sprints courts)	1 - 3 min., pause entre les séries: récupération complète 50 - 200 m: 4-8x7,5-25m sprint toutes les 1-3 min. 4-10x12,5-15m avec départ plongé 4-12x7,5-12,5m avec virage 2-4x100-200m avec 5-10m sprint sur sifflet

Testing

7x200m Step Test

Série principale, départ 5:00

Ce test aide à apprendre le contrôle de la vitesse de natation.

200m	Adolescents	Objectif pour dames-messieurs	Objectif pour filles	Objectif pour garçons
1.		Fc max -60	MPP+20"	MPP+24"
2.		Fc max -50	MPP+16"	MPP+20"
3.		Fc max -40	MPP+12"	MPP+16"
4.		Fc max -30	MPP+8"	MPP+12"
5.		Fc max -20	MPP+4"	MPP+8"
6.	Split à 100 m (dp. 1:40 à 2:00), Temps final = MPP	Fc max -10	MPP Pace	MPP Pace
7.	Split à 50 m (dp. 50"-1:00), Temps final = Temps but	Fc max	MPP Temps but	MPP Temps but

Test de 400m - double distance

Fixation de la vitesse d'entraînement par rapport à la MPP au 200 m et au 400 m

MPP actuelle 200m Cr: 2:20.00 = 140"; par 50m = 140":4 = 35"

MPP actuelle 400m Cr: 5:04.00 = 304"; par 50m = 304":8 = 38"

38"-35" = 3"/3":2 = 1,5/ 38"-1,5" = 36,5"

Temps but à l'entraînement par 50 m = 36,5"

par 100 m jusqu'à 200 m, le temps but par 100 m à l'entraînement est 2x37"=1:14.00

Exemples de séries:

16x100, dp:1:45, tous les 100 m en 1:14

8x50, dp:50, tous les 50 m en 38"

Double Distance Test Progression

Semaine 1: Test 1x400 (1 ou 2 semaines avant le test 7x200)

Semaine 2: 2x400, P:30", même temps ou plus rapide que semaine 1

Semaine 3: 3x400, P:30", même temps ou plus rapide que semaine 2

Semaine 4: 4x400, P:30", même temps ou plus rapide que semaine 3

Semaine 5: 5x400, P:30", même temps ou plus rapide que semaine 4
 (nageurs de longues distances et dames)

Maximum Heart Rate Test

Nageurs de 200m

Echauffement 200 libre, dp:3'30 / 200 Cr progressif, dp. 3:00 / 200 4-nages, dp. 3:30 / 4x50 libre, 25 Batt, 25 nage complète dp. 1' / 100 NP progressif dp. 1:45 / 5x50, 15 sprint, 35 DPS (Distance per stroke), dp. 1'

2x100 progressif, P:15", mesurer la FC

3x100 Vitesse de course (Temps but + 4 secondes ou moins), P:10", mesurer à chaque fois la FC, le but serait 3%

3x50 (ou plus) vitesse de course, P:10" mesurer à chaque fois la FC

400m récupération

Cold Swim Sets

Série de 100 m avec 6%-2% au dessus de la MPP

10-12x par année, 10-14 jours après le 7x200 Step Test

8x50m Efficiency Test

Nage principale, dp. 2:30

toujours 2" plus vite que celui d'avant, le 8e devrait être la MPP.

Noter le temps et le nombre de tractions, suite au résultat et de l'information obtenue, prévoir des séries d'entraînement en fonction.

Le test peut être effectué toutes les semaines à partir de 8 semaines avant la compétition selon le même principe, toujours le lundi:

8 semaines avant 8x50

7 semaines avant 7x50

etc., trois à une semaine avant, resp. 3x50

Test 4-nages - Progression

Le test peut être effectué durant plusieurs semaines, le nageur effectuant chaque jour une des séries du test entier.

Série 1: 10x100 Dp (4x dp. 2' / 3x dp. 2:20 / 2x dp. 2:40 / 1x dp.3') et 1x200 Dos

Série 2: 5x200 Dos + 1x200 Br dp. 5'

Série 3: 5x200 Br + 1x200 Cr dp. 5'

Série 4: 5x200 Cr + 1x200 4n dp. 5'

Distances 1-5 (resp. 10) progressif. Temps but pour les deux derniers 100/200 par série est toujours le temps split du 400 4n (= 100m+6% x2). Temps but pour le 200 4n est la moitié de la MPP du 400m 4n.

Test de Battements

1x800, 12' ou plus vite (nageurs de br nagent du cr ou 50cr/50br)
200 souple
1x400, 6' ou plus vite
200m souple
1x200, 3' ou plus vite
200m souple
1x100, temps but inférieur que MPP sur 100m plus 20"
200 souple
1x50m
150 souple
1x25m

Speed Tests

6x20m départ, 15m sont mesurés
6x25 avec virage, 7,5-7,5m sont mesurés
6x20 finish, 5m sont mesurés
6x25 à partir du mur

On supprimera le temps partiel le plus lent et le plus rapide, additionnera les autres et divisera la somme par 4. Ce résultat sera comparé ensuite avec le prochain test.

Test 100m 4-nages pour adolescents

Un nageur Jeunesse nagera dans un bassin de 25m un 100 4n comme suit :

- 8 cycles Dp
- 12 cycles Dos
- 8 cycles Br (incl. traction sous l'eau)
- 12 cycles Cr

L'objectif sera d'améliorer la nage dans laquelle il ne réussit pas le schéma. Dès qu'il en est capable, il essayera la même chose sur un 200 4n (en doublant le nombre des cycles) et finalement sur 400 4-n (par 4x100 4n, 2x200 4n). Ensuite il pourra essayer d'effectuer les nages séparément 100/200/400m avec le même nombre de cycles.

Individual Checking Speed Test

Test submaximal pour analyser l'état de la performance (au début de l'entraînement ou à la fin pour tester la récupération):

100 MPP +15"(Dp,Dos,Cr) et + 20"(Br) comme valeur de départ

Sont nagés 100m dp. 1'30, 200m dp. 3', 300m dp. 4'30, 400m dp. 6'

Le nombre des tractions par 25/50m est imposé et doit être maintenu. Après chaque distance, on mesurera les pulsations. L'idéal serait que la fréquence cardiaque du 100 au 400 n'augmentait que de 8 pulsations.

Planification de séquences de tests (Exemple)

<u>Sem.</u>	<u>Accent</u>	<u>Tests pour Adolescents:</u>	<u>... pour nageurs Elite:</u>
1	Endurance	1x400	40x100
2	Endurance	2x400	24x100
3	Endurance	3x400	18x100
4	Endurance	4x400	30x100
5	Qualité	Lundi Test 7x200 Step	2000m Swim
6	Qualité	Lundi Test 7x200 Step	
7	Qualité	Test max FC	
8	Qualité	Test d'efficacité 8x50	
9	Spécifité	Lundi Test 7x200 Step 7x50 Test d'efficacité	
10	Spécifité	Test max FC 6x50 Test d'efficacité	
11	Spécifité	Tests Speed 5x50 Test d'efficacité	
12	Spécifité	Tests Speed 4x50 Test d'efficacité	
13	Spécifité	Lundi Test 7x200 Step Tests Speed 3x50 Test d'efficacité	
14	Tapering	Lundi Test 7x200 Step Tests Speed 3x50 Test d'efficacité	
15	Tapering	3x50 Test d'efficacité	

Echelle de BORG

L'échelle de Borg est un procédé d'évaluation pour déterminer le degré de la charge pendant un test. L'athlète se charge lui-même de la répartition. La charge est mesurée sur une échelle de 1-20.

6		
7	<i>très, très souple</i>	
8		
9	<i>très souple</i>	K
10		
11	<i>souple</i>	E1
12		
13	<i>un peu dur</i>	E2
14		
15	<i>dur</i>	S1
16		
17	<i>très dur</i>	S2
18		
19	<i>très, très dur</i>	L1, L2
20		

Entraînement à sec

Introduction

Le renforcement musculaire muscles chez les enfants poursuit trois objectifs :

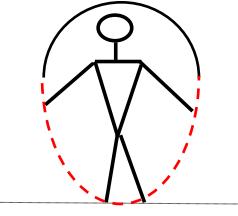
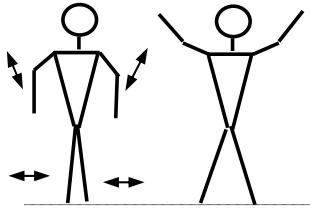
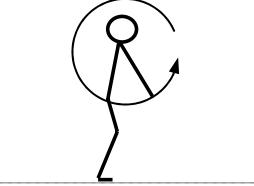
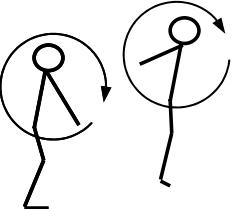
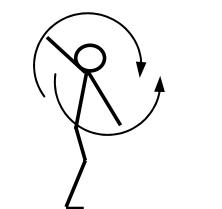
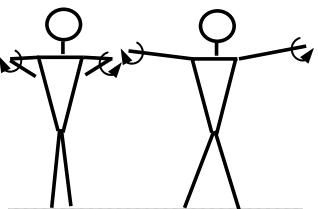
- d'améliorer leur maintien corporel (un investissement pour la vie !)
- d'augmenter leurs capacités de coordination (par exemple entre les bras et les jambes)
- de préparer le corps à de charges futures

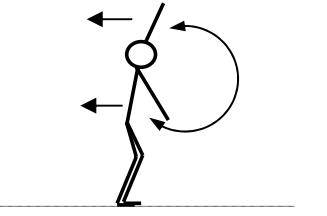
En principe, il n'y a (presque) pas de limite dans la possibilité d'entraîner l'appareil mobile actif d'un enfant (muscles). Contrairement à cela, la possibilité de charger l'appareil mobile passif (os, articulations, tendons) est limitée. Par exemple, quand un enfant saute de sa chaise il absorbe environ 5x son poids de corps (pour un enfant de 12-14 ans de 35 kg c'est tout de même 175kg sur ces jambes !!)

Quelques règles :

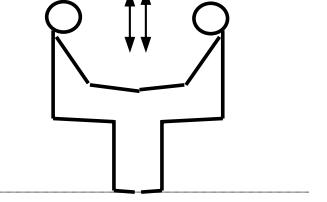
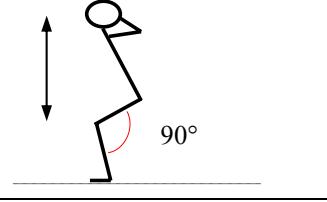
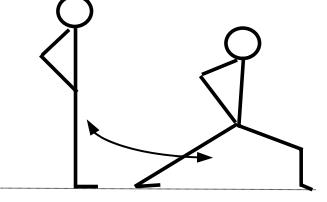
- En principe, pour les exercices, toujours travailler avec le poids du corps propre de l'enfant.
- En travaillant avec des poids ou des appareils à traction, veiller à ce que l'enfant puisse exécuter les mouvements sans difficulté.
- La colonne vertébrale de l'enfant doit rester dans son axe (attention aux mouvements au-dessus de la tête et à la position du dos lors des exercices)
- Les exercices doivent être choisis de manière la plus ludique possible, que ce soit par collaboration entre enfants, ou à travers la compétition.

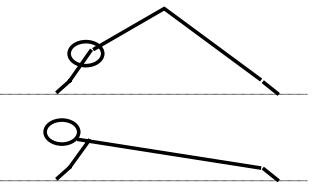
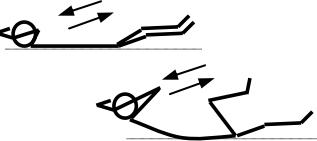
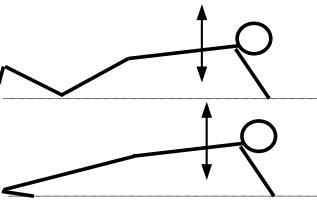
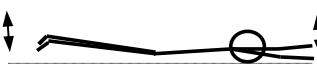
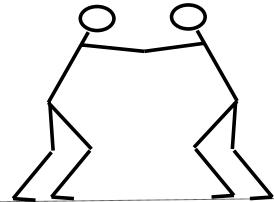
Echauffement

n°	Nom de l'exercice	Durée, Rép., Charge	Exercice
1	Marche de singe (bras-jambe croisés) variante: en arrière, de côté, sur le dos	6-8x 20m	
2	Corde à sauté variante: infini un peu de créativité SVP	2x 1min	
3	Pantin de côté variante: bras ouvert - jambe fermée	2x 1min	
4	Rotation arrière des bras variante: en avant	2x 1min	
5	Rotation avant des bras avec saut	2x 1min	
6	Rotation des bras en direction oppo- sée	2x 1min	
7	Rotation des épau- les coudes pliés et tendu (avant et arrière)	4x 1min	

8	Pantin en avant et en arrière variante: en alternance avec les pieds	1 min	
----------	---	--------------	--

Renforcement

n°	Nom de l'exercice	Durée, Rép., Charge	Exercice
1	Quadriceps variante: dos à dos en appui	2x10	
2	Gainage variantes: - mouvement des jambes - appui instable sous les bras (swiss ball etc.)	4x30''	
3	1/2 squats sans poids	2x10	
4	Gainage latéral variantes: - mouvement des jambes - appui instable sous les bras (swiss ball etc.)	4x30''	
5	Pas de géant	2x10	

6	Toit de maison	2x20	
7	Abdos croisées (bras gauche-genou droite)	2x20	
8	Appui faciaux variantes: - sur les genoux (attention posture!) - 2x largeur épaules - largeur épaules - mains serrées	4x10	
9	Battements crawl bras-jambes		
9	variantes: - battement dauphin bras-jambes - différencier bras-jambe	4x30"	
10	Duel face à face	?	
11	Pont mobile		
11	variantes: - mouvement des hanches - appui instable (pied et/ou épaule)	4x30" ou 4x20	

Charte éthique pour enfants dans le sport

Ensemble en faveur d'un sport sain, respectueux et correct!

Les sept principes de la Charte d'éthique du sport

1. Traiter toutes les personnes de manière égale !

La nationalité, le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle, l'origine sociale, les préférences religieuses et politiques ne sont les éléments d'aucun désavantage.

2. Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social !

Les exigences relatives à l'entraînement et à la compétition sont compatibles avec la formation, l'activité professionnelle et la vie de famille.

3. Favoriser le partage des responsabilités !

Les sportifs et les sportives sont associés aux décisions qui les concernent.

4. Respecter pleinement les sportifs et les sportives au lieu de les surmener !

Les mesures prises pour atteindre les objectifs sportifs des individus ne lèsent ni leur intégrité physique ni leur intégrité psychique.

5. Eduquer à une attitude sociale juste et à un comportement responsable envers l'environnement !

Les relations mutuelles entre les personnes comme l'attitude envers la nature sont empreintes de respect.

6. S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement sexuel !

La prévention s'effectue sans faux tabous : être vigilant, sensibiliser, intervenir à bon escient.

7. S'opposer au dopage et aux toxicodépendances !

Expliquer sans relâche et, en cas de consommation, réagir immédiatement.

Littérature

Recommandations de littérature au sujet de l'entraînement avec des enfants et adolescents en natation

- Bissig, M. et al.: Schwimmwelt. Bern 2004.
- Frank, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf 1996.
- Sweetenham, B./ Atkinson, J.: Championship Swimming. Human Kinetics 2003.
- Wilke, K./ Madsen, O.: Das Training des jugendlichen Schwimmers. Schorndorf 1997.
- Ungerechts et al.: Lehrplan Schwimmsport – Band 1:Technik. Schorndorf 2002.
- USA Swimming: Progressions for athlete and coach development. Colorado Springs 1999.

Recommandations de littérature au sujet de l'entraînement avec des enfants et adolescents en général

- Martin, D./ Nicolaus, J./ Ostrowski, Ch./ Rost, K.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.
- Zahner, L./ BaBattt, H.: 12 Bausteine zum Erfolg. 3.Aufl. Bern 2003.
- Albrecht, K./Meyer, S./Zahner, L.: Stretching das Expertenhandbuch. Heidelberg 2001.
- Engel, K.: Fitnesstraining mit dem Physiotape. Aachen 1998.
- Fischer, G.: 238 Medizinballübungen. Einzelübungen, Partnerübungen, Staffeln
- Gautschi, R./Meyer, S.: Stabilisierung durch Kräftigung. In: Mobile 3 (2001) 6, Praxisbeilage.
- Geiger, U. / Schmid, C.: Rehatrain – Übungen mit dem Theraband. Stuttgart 1997.
- Weineck, J.: Optimales Training. Erlangen 1994.

Bibliographie

- Sweetenham, B./ Atkinson, J.: Championship Swimming. Human Kinetics 2003.
- Wilke, K./ Madsen, O.: Das Training des jugendlichen Schwimmers. Schorndorf 1997.
- USA Swimming: Progressions for athlete and coach development. Colorado Springs 1999.
- Martin, D./ Nicolaus, J./ Ostrowski, Ch./ Rost, K.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.