

Notes d'accompagnement de l'entraîneur pour cette vidéo d'un entraînement orienté sur le sprint

Assurez-vous que vos nageurs aient une condition physique de bon niveau et soient capables de compléter des entraînements aérobiques sans souffrir de crampes, etc. avant d'accomplir un entraînement orienté spécifiquement sur le sprint.

Le but de ces entraînements est de surcharger les muscles d'acide lactique et d'entraîner le corps à se remettre des effets de l'accumulation d'acide lactique tout en fonctionnant à un niveau de haute intensité. Des conseils techniques sont donnés afin d'aider à maintenir la position du corps et à réduire la résistance afin d'optimiser la vitesse.

Echauffement

Echauffement simple, facile et court sur une distance de 300m

Série d'activation

6 x 100m en respirant soit 2/4, soit 3/5 en prêtant attention à garder la tête immobile en regardant le fond de la piscine entre les inspirations, à une bonne rotation qui permette un recouvrement facile avec le coude élevé et l'avant bras relaxé. En gardant la tête baissée, poussez votre poitrine vers le bas (en étirant les muscles du ventre) dans l'eau et imaginez-vous en train de nager en pente descendante. Ceci devrait être fait en un temps d'exécution relativement facile qui offre entre 20 et 30 secondes de repos.

1 x 200m :

25m de battements aérodynamiques sur le dos - gardez vos bras en position de blocage serré en poussant vos épaules vers le bas dans l'eau

25m de rattrapage - assurez-vous que vos mains se touchent avant de commencer le mouvement suivant afin de permettre une rotation complète de vos épaules et de vos hanches

50m de nage facile en distance par traction maximale - étirez-vous dans ce mouvement complet étendu en maintenant votre tête dans une position immobile, en pressant votre poitrine vers le bas et en ayant une bonne rotation des hanches et des épaules à chaque mouvement

Répétez.

Série principale

10 x sauts explosifs. Positionnez-vous dans la piscine à un endroit où votre bouche est à la surface de l'eau lorsque vous vous tenez debout en touchant le fond du bassin. Baissez-vous jusqu'à ce que vous soyez dans une position accroupie puis poussez-vous du fond de manière explosive avec vos bras en position aérodynamique et entendue, sautez de manière à ce que vos hanches sortent de l'eau. Laissez-vous retomber et recouler immédiatement et répétez le saut. Vous n'aurez qu'une respiration par saut, et ils vont donc commencer à remplir vos mollets et vos quadriceps d'acide lactique vers le neuvième ou le dixième. Essayez de relâcher vos muscles quand vous descendez en secouant vos bras et vos jambes. En activant les muscles de votre ceinture abdominale vous garderez votre position et éviterez des mouvements vers les autres personnes/lignes d'eau, etc.

4 x 50m :

1ère répétition = allure de 200m en course

2ème répétition = 35m @ allure de 200m en course / 15m facile

3ème répétition = 25m @ allure de 200m en course / 25 m facile

4ème répétition = 15m @ allure de 200m en course / 35m facile

Ayez comme objectif d'avoir entre 25 et 35 secondes de repos après chaque 50m.

2 x 50m nage de bras sur le dos en vous tirant sur la ligne d'eau (du côté où se trouve la ligne). Étendez-vous et tournez votre corps autant que possible de manière à faire le moins de mouvements possible.

1 x 150m nage facile en distance par traction maximale — étirez-vous, concentrez-vous sur l'immobilité de votre tête, sur la rotation de vos épaules et de vos hanches, et sur la nage en pente descendante. Prenez 1 minute de repos.

4 x 50m en nageant les premiers 15m A TOUTE VITESSE. Après une poussée explosive du mur (copiant les sauts explosifs effectués précédemment), gardez votre position aérodynamique tendue. Utilisez soit des ondulations, soit des battements vers la surface. Ne soyez pas pressé de commencer le premier mouvement, mais faites le dès que vous sentez le début de la décélération et assurez-vous que les quatre premiers mouvements sont accélérés en mettant l'accent sur la poussée vers le bas à l'avant de la traction avant de pousser vers l'arrière et les hanches. Ne respirez pas lors des 15m rapides. Maintenez la position haute de votre corps (tête baissée, poitrine appuyant sur l'eau) lors des 35m restants, mais réduisez votre intensité et nagez plus lentement.

Ayez comme objectif d'avoir entre 25 et 35 secondes de repos après chaque 50m.

1 x 150m nage facile en distance par traction maximale — répétez l'exercice précédent - en vous concentrant sur l'immobilité de la tête, la rotation des épaules et des hanches, la nage en pente descendante. Prenez 1 minute de repos.

Répétez les six éléments de la série principale.

Série de refroidissement

4 x 100m quatre nages. Mélangez toutes les nages afin de vous assurer que tout l'acide lactique soit parti de vos muscles. Si vous nagez en bassin long, alternez le changement de nages en 30m papillon / nage libre et 20m dos / brasse sur les longueurs impaires et 30m dos / brasse et 20m papillon / nage libre sur les longueurs paires.

1 x 200m choix de nage facile en nage / battements.

Distance totale = 3350m, temps = 75 minutes (de nage) idéal pour un entraînement de 90 minutes en fonction du temps passé à discuter.

En utilisant le pourcentage de meilleurs temps réels plutôt que le pourcentage de votre niveau d'effort vous pouvez quantifier les temps effectués en entraînement et permettre au nageur de se concentrer sur la réussite de ses temps de cible. C'est avec une cohérence dans la réalisation que votre condition physique et votre confiance s'amélioreront et vous permettront de faire de meilleures performances en compétition. Si vous fonctionnez avec une marge de 10 % (110 % de votre meilleur temps) en entraînement, cela équivaut à une simulation de la vitesse de votre rythme de course, surtout si vous démarrez sans plongeon.

Lorsque vous mettrez à exécution l'aspect sprint essayez d'accélérer lors des quatre premiers mouvements en partant du mur à chaque poussée. En vous concentrant sur la poussée vers le bas à l'avant du mouvement (tout en gardant votre tête baissée) vous créerez un soulèvement qui permettra le dynamisme maximum de la poussée du mur d'être porté vers l'avant. Rappelez-vous que l'art du sprint ne reflète pas la vitesse à laquelle vous pouvez

nager, mais la distance que vous arrivez à parcourir avant de décélérer. La poussée du mur est la partie la plus rapide de votre course (à l'exception du plongeon de départ) et donc en prolongeant le dynamisme de cette « vitesse maximale » plus longtemps sur chaque longueur vous nagez plus rapidement tout au long de chaque longueur.

Entraînement de sprint alternatif les séries peuvent inclure (assurez-vous qu'il y ait un échauffement et un refroidissement adéquates) :

3 x 4 x 50m A TOUTE VITESSE en 2:00

200m facile en distance par traction maximale en 4:00

Cibles :

1ère série = 110 % de votre meilleur temps sur 50m, c'est-à-dire que si votre meilleur temps est 27.0 votre cible sera d'effectuer chaque répétition en 29.7

2ème série = 115 % de votre meilleur temps sur 50m (dans ce scénario maintenez un temps de 31.1 secondes à chaque répétition)

3ème série = 120 % de votre meilleur temps sur 50m (32.4)

Distance totale en mètres = 1200m (600m à haute intensité), temps = 36 minutes

3 x 2 x 50m battements facilement en gardant les pieds sous l'eau en 1:10 (ou un temps de repos court – au maximum 15 secondes)

2 x 100m distance par traction maximale en 1:45 (ou avec approximativement 20 secondes de repos)

1 x 150m découpés de la manière suivante (75m, 50m, 25m) :

@ 75m prenez 20 secondes de repos

@ 125m prenez 10 secondes de repos

La cible pour le 150m + 30 secondes de repos est votre meilleur temps au 200m

Distance totale en mètres = 1350m (450m à haute intensité), temps = 30 minutes

1 x 100m avec pour cible 110 % de votre meilleur temps au 100m en 1:45

4 x 50m nage en distance par traction maximale (récupération active) en 1:15

1 x 100m avec pour cible 115 % de votre meilleur temps au 100m en 1:45

4 x 50m nage en distance par traction maximale (récupération active) en 1:15

1 x 100m avec pour cible 120 % de votre meilleur temps au 100m en 1:45

4 x 50m nage en distance par traction maximale (récupération active) en 1:15

Lorsque l'acide lactique s'accumule, il est important de prendre suffisamment de récupération (5 minutes de récupération active) entre chaque élément intense. Il faut aussi permettre à chaque série de devenir plus « facile » en apparence (110 % suivi de 115 % puis 120 %) de manière à ce que le nageur fournisse un effort maximum lors de la première répétition à 110 % de son meilleur temps.

Distance totale en mètres = 900m (300m à haute intensité), temps = 20:15

Remarquez que lorsque vous entraînez au sprint il faut aller plus vite en début de série. Cette est une erreur commune d'attendre d'un sprinteur qu'il augmente sa vitesse lors de répétitions A TOUTE VITESSE. Si vous trouvez que vos nageurs font leurs temps (les pourcentages de leurs meilleurs temps) facilement et que vous pouvez les pousser plus dur dans la dernière série que dans la première, soit vos nageurs ne se sont pas encore approchés de leur potentiel dans les séries de sprints courts, soit ils sont des nageurs de distance qui peuvent maintenir une haute intensité de manière répétitive (mais à une moindre vitesse).

Sprinter implique d'exercer vos muscles à un niveau de stress maximum tout en effectuant les mêmes mouvements requis en course. Le repos et la récupération sont toujours la clé du succès d'un entraînement de sprint et d'une amélioration de la vitesse. Les entraînements qui se concentrent sur le sprint ne doivent être effectués que trois fois par semaine au maximum. Pour les maîtres nageurs qui s'entraînent plus souvent les entraînements intérimaires doivent porter plus sur la récupération et la technique afin d'assurer une récupération adéquate et une prévention de blessure. Il est donc important d'adopter une périodisation de l'entraînement afin d'assurer qu'une fondation aérobie a bien été développée (cela prend plusieurs semaines) de manière à ce que l'entraînement anaérobie soit maximisé. Sans une base aérobie adéquate l'entraînement de sprint améliorera la vitesse, mais ne permettra vraisemblablement pas au nageur de réussir à atteindre la vitesse désirée tout au long d'une course en raison d'un effondrement des mécaniques de nage.

L'entraînement de sprint en fonction de l'âge :

Les bénéfices de l'entraînement de sprint sont qu'il vous permet d'atteindre une plus haute intensité sur une plus courte période de temps et moins de rotation de l'articulation de l'épaule ! C'est un avantage évident pour les nageurs plus âgés. Il faut cependant faire attention, parce qu'une intensité élevée peut créer ou exacerber un problème médical sous-jacent que le nageur âgé peut avoir. L'entraîneur doit poser des questions aux maîtres nageurs concernant leur santé et peut-être diminuer l'intensité d'une série spécialement pour un nageur qui « ne se sent pas trop bien ». Il est important de réaliser que les nageurs connaissent leur corps bien mieux que l'entraîneur et que contrairement aux jeunes nageurs de groupes d'âge qui peuvent « se remettre très vite » d'un entraînement très dur, un maître nageur est beaucoup plus fragile et nécessite plus de soin et d'attention.

La réduction de la longueur des séries et de leur intensité pour les nageurs plus âgés leur permettra de maintenir leur concentration pour de hautes intensités tout en maintenant de bonnes mécaniques. Ceci est très courant dans les séries contenant du papillon. Comme le but est d'améliorer la vitesse de la bonne mécanique d'une nage, les nageurs doivent « reculer » ou nager une telle série d'un seul bras. Commencez avec juste une demi-longueur de bon papillon ou de bonnes mécaniques de nage dans une autre nage si le nageur ne peut pas compléter la série entière de 25m ou de 50m sans détérioration de son mouvement de nage. Cela apportera un point de référence de distance de bonnes mécaniques à haute intensité qui peut être amélioré lors des sessions d'entraînement suivantes. « Se débattre » tout au long d'une série n'apporte pas d'amélioration tout en maintenant un bon mouvement, mais ne fait que permettre au nageur d'améliorer sa mauvaise nage ! Comme le dit Dan Thompson, « si votre mouvement de nage s'effondre, arrêtez-vous, faites un refroidissement et rentrez chez vous. Vous êtes là pour la natation de puissance, pas pour vous faire punir ». —

<http://www.usms.org/articles/articledisplay.php?a=117>

Il existe beaucoup de documentation sur l'entraînement de sprint et ce que je viens de décrire n'en est qu'un exemple de plus. Une autre bonne source d'information est « nager plus vite » d'Ernest Maglischo qui contient un chapitre approfondi sur le sprint.