



Programme d'Entraînement de Natation

Un cadre complet pour développer vos compétences aquatiques et atteindre vos objectifs de performance en natation

Planification et Objectifs d'Entraînement

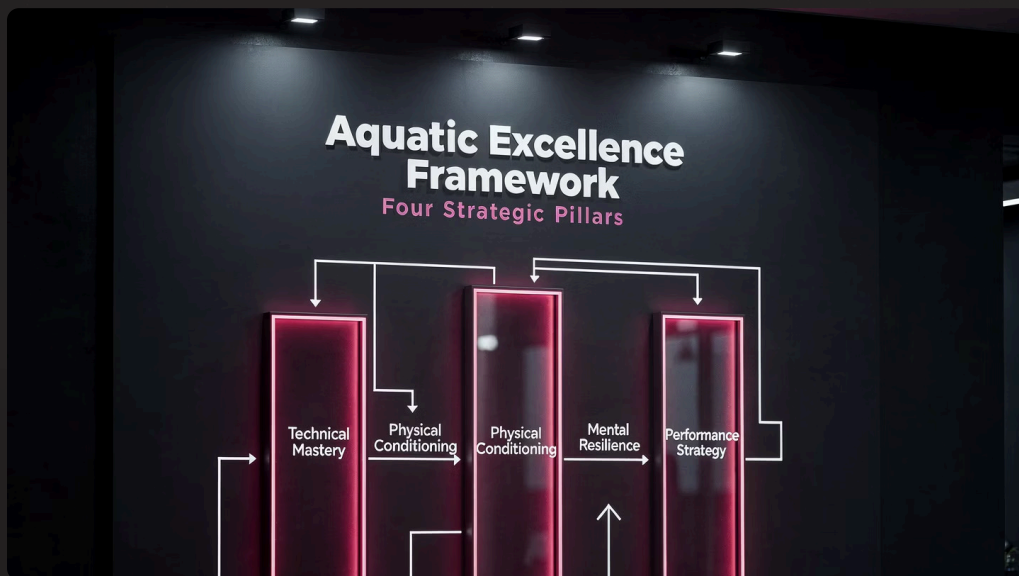
Sachant que la performance dans les sports d'endurance dépend du degré de développement du VO2max, de l'efficacité gestuelle, de la capacité anaérobie et de la résistance, vous choisissez sans doute de développer ces qualités quelque soit la discipline sportive que vous pratiquez.

Mais sans un plan spécifique qui va être le reflet de votre saison, ce vous permettre d'avoir une réelle feuille de route et une cohérence tout au long de votre saison. Planifier c'est aussi limiter les incertitudes et tenter d'anticiper au mieux les problèmes qui pourront survenir durant la saison sportive.

Examinons donc les éléments d'une planification d'entraînement.



Le Cadre d'Entraînement



Piliers Stratégiques

Notre cadre d'entraînement repose sur quatre piliers interconnectés qui guident le développement de vos capacités aquatiques vers l'excellence.

- **Endurance** : Développer la capacité aérobie par des séries longues et régulières
- **Capacité Anaérobie** : Améliorer la puissance par des sprints et intervalles intenses
- **Planification** : Structurer les objectifs à court, moyen et long terme
- **Récupération** : Optimiser le repos pour maximiser les gains de performance

Cette approche systématique permet une progression constante tout en évitant le surentraînement. Chaque pilier comprend des exercices spécifiques, des métriques de performance et des cycles d'entraînement qui garantissent des résultats mesurables.



The diagram shows a hierarchy of training cycles. At the top, five boxes are arranged horizontally: 'Exercice', 'Session', 'Microcycle', 'Mesocycle', and 'Macrocycle'. The 'Microcycle', 'Mesocycle', and 'Macrocycle' boxes are grouped together by a larger rounded rectangle. Below this, a horizontal line with a downward-pointing arrow connects the 'Session' box to the 'Microcycle' box. Another horizontal line with a downward-pointing arrow connects the 'Mesocycle' box to the 'Macrocycle' box. Below these, a horizontal line with a downward-pointing arrow connects the 'Microcycle' box to the 'Mesocycle' box. Finally, a horizontal line with a downward-pointing arrow connects the 'Mesocycle' box to the 'Macrocycle' box.

Exercice

Session

Microcycle

Mesocycle

Macrocycle

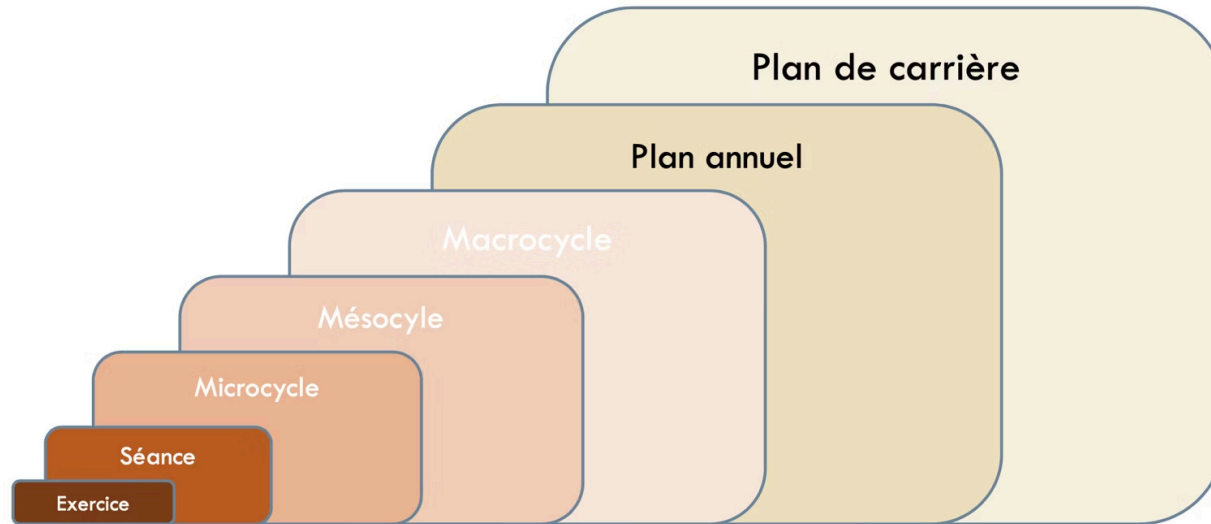
Phase de Découverte

Il est maintenant arrivé le moment où vous allez devoir décider de choisir entre un entraînement continu ou un entraînement intermittent.

Dans tous les cas, vous allez devoir découper le temps en plusieurs « valeurs » que nous avons classé pour vous de la plus petite à la plus grande :

1. L'exercice
2. La séance
3. Le microcycle
4. Le mésocycle
5. Le macrocycle
6. Le macrocycle (ou plan de carrière surtout utilisé pour le haut niveau)

Les Cycles d'Entraînement en Natation



***EN PLANIFICATION, NE TOMBEZ PAS DANS LE
PIÈGE DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU***

EN PLANIFICATION, NE TOMBEZ PAS DANS LE PIÈGE DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Le Volume d'Entraînement d'un athlète professionnel

⚠ Les coureurs de haut niveau sont à part.

Les athlètes professionnels s'entraînent avec des volumes extrêmement élevés. Par exemple, certains cyclistes professionnels parcourent plus de 1000 km en 25 à 48 heures par semaine, et des marathonniens d'élite courent plus de 160 km par semaine.

Malheureusement, des sportifs moins expérimentés, inspirés par leurs idoles, essaient d'imiter ces volumes. Ils tombent souvent dans le piège des séances de "Long Slow Distance" (LSD) qui sont trop longues et intenses pour leur niveau.

Cette approche mène souvent à l'échec et au découragement, surtout sans une progression adéquate. Les conséquences peuvent être des blessures dues à la surutilisation, une perte de motivation, des maladies fréquentes, et même l'isolement social à cause de l'excès d'entraînement.

Il est crucial de se rappeler que les champions sont une catégorie à part.

Grâce à des années d'entraînement et à un talent exceptionnel, les athlètes de haut niveau peuvent gérer des séances intenses et volumineuses. Ils sont capables de maintenir une grande ou très grande intensité pendant des sorties longues ou très longues.

Pour le sportif moyen, un entraînement de dix heures par semaine représente une charge relative comparable à celle d'un professionnel s'entraînant trente heures. Cependant, au-delà d'un certain point, l'augmentation du volume n'apporte plus d'amélioration significative des performances, surtout si l'intensité n'est pas adaptée.

Pour optimiser la performance en sports d'endurance, il est essentiel de s'entraîner dans une fourchette d'intensités spécifiques. Cette intensité est souvent plus élevée que celle spontanément adoptée lors d'une sortie à rythme constant.

En général, nos sorties d'une à deux heures sont effectuées à une intensité d'environ 50 à 60% de la VO2 Max.

Entraînement Continu



Les diverses formules d'entraînement intermittent présentent de nombreux avantages, contrairement aux formules d'entraînement continu.

Tableau 2.1
Analyse critique des principales méthodes d'entraînement cardio

ENTRAÎNEMENT CONTINU

Méthode d'entraînement cardio	Intérêt et avantages	Défauts
Entraînement continu « lent »	Est à la fois facile à prescrire et à exécuter. Constitue la forme idéale de séance de récupération active entre les séances plus ardues. S'accompagne d'une certaine dépense d'énergie, sans nécessiter beaucoup d'effort.	A un effet sur le développement de l'aptitude aérobie relativement faible, voire nul si l'intensité est inférieure à 50 % du $\dot{V}O_{2max}$. N'améliore pas et peut même réduire la capacité anaérobie, de même que la puissance musculaire. La majorité des sportifs ont tendance à en abuser.
LSD (de l'anglais <i>long slow distance training</i>)	S'accompagne d'une très grande dépense d'énergie. Prépare physiquement et mentalement à l'exécution de longues séances intensives. Améliore l'aptitude à réaliser de longues épreuves.	S'accompagne d'un risque très élevé de blessure d'usure, de surentraînement et de maladie infectieuse. Requiert énormément de temps, une motivation extrême, une solide préparation physique générale, un système ostéoarticulaire et un système musculotendineux parfaits, de même qu'une gestuelle irréprochable. N'est donc pas à la portée de tous. Exige en tout temps une gestion minutieuse de l'apport hydrique et alimentaire. A un effet relativement faible sur le développement de l'aptitude aérobie. Réduit la capacité anaérobie et la puissance musculaire. (Voir ci-après Le processus de l'entraînement continu lent et du LSD.)
Entraînement continu « rapide »	Occasionne une charge d'entraînement relativement grande, pour le temps qui y est consacré. Améliore l'aptitude à tenir une intensité inconfortable. Prépare mentalement à l'effort solitaire (course cycliste contre la montre, course de fond, course de ski de fond avec départs individuels, etc.).	S'accompagne d'un faible effet d'entraînement compte tenu de l'effort physique et mental requis. Prive de l'énergie dont on aurait besoin pour effectuer une séance intensive d'EPI. Plusieurs sportifs ont tendance à en abuser. (Voir ci-après Le processus de l'entraînement continu « rapide ».)

On planifie l'entraînement en partant de l'objectif

⚠ La planification se passe toujours en chronologie inversée

On planifie toujours de l'objectif principal vers le début de la préparation et non l'inverse. Vous devez d'abord établir vos dates principales et effectuer vos tests pour pouvoir planifier vos périodes de travail.

Attention toutefois, votre état de forme donné par des tests préalables n'est pas figé dans le temps, de fait vous allez devoir maintenir votre fatigue afin de toujours devoir adapter votre programmation en fonction des aléas de votre quotidien et de votre état de fatigue.

On peut même parfois au final être très loin du projet initial !

En préparation athlétique n'oubliez pas, rien n'est figé dans le temps.



Mesurer le Succès

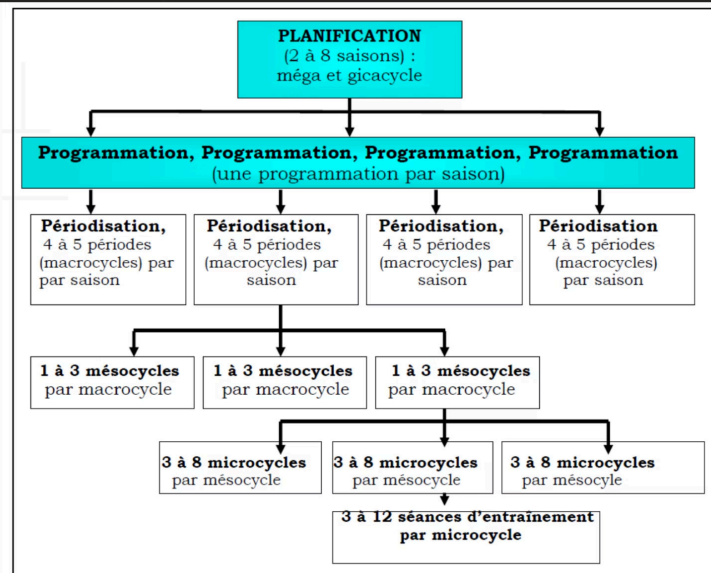


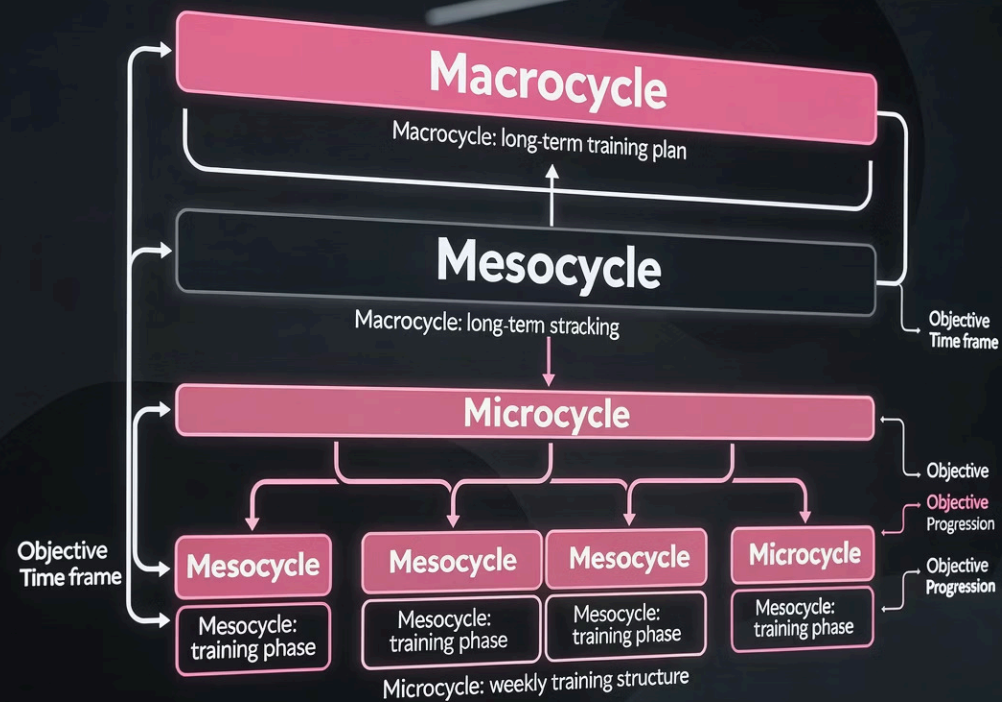
Figure 2 : Planification, programmation et périodisation de l'entraînement. Organisation entre elles des différentes caractéristiques de l'entraînement.

G.Cazorla, 2005

Indicateurs Clés de Performance

Un suivi rigoureux de vos performances vous permet d'identifier vos progrès et d'ajuster votre entraînement. Voici les principaux indicateurs à surveiller.

- **Progression** : Vitesse d'apprentissage, amélioration des techniques, gain en performance.
- **Assiduité** : Fréquence et régularité des séances, implication active.
- **Endurance** : Capacité à maintenir l'effort, gestion de la fatigue, récupération.
- **Performance** : Résultats aux tests spécifiques, records personnels, atteinte d'objectifs.
- **Bien-être** : Niveau d'énergie, qualité du sommeil, prévention des blessures.



Planification : Les Cycles d'Entraînement

Les macrocycles sont des objectifs généraux

Ce sont des objectifs de la programmation, d'entraînement comme objectif une orientation sportive :

- Préparation générale ou extensive ;
- Préparation spécifique ou intensive ;
- Précompétitives ;
- Compétitives ;
- Transition

Le macrocycle est une durée de plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Les mésocycles ont pour objectif de donner un objectif

Ce sont des étapes de la programmation d'entraînement permettant de générer un développement efficace et stable d'une aptitude visée, par exemple, le développement des capacité aérobie ou le travail sur la technique de drifting en triathlon. Un mésocycle regroupe plusieurs microcycles. Un mésocycle donne aussi le mésocycle suivant qui est, en revanche, orienté vers un développement transversal des qualités au mésocycle spécifique. L'activité prime.

Les mésocycles durent en général de 3 à 6 semaines

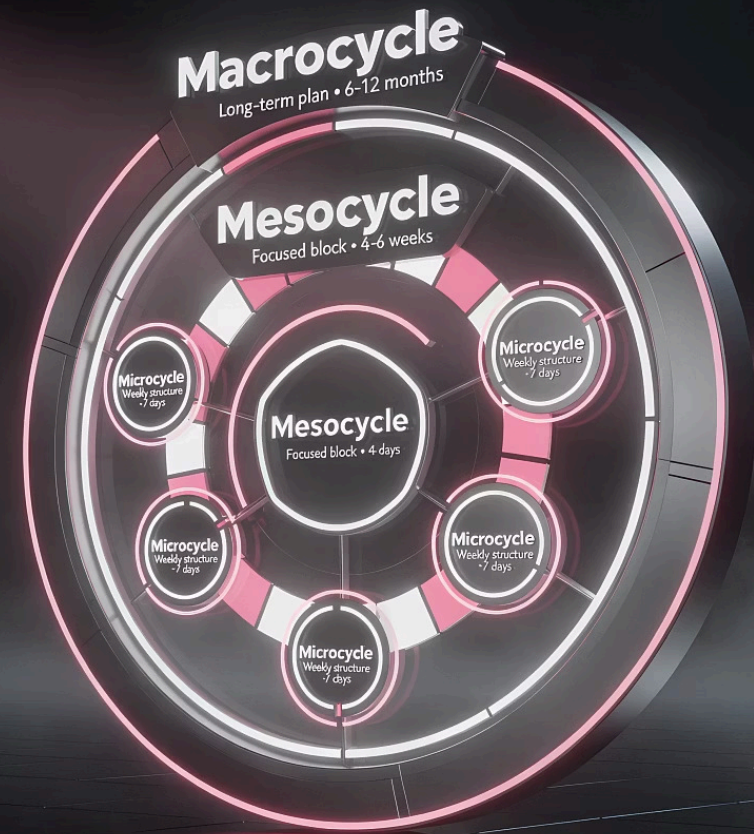
Les microcycles ont pour objectif de faire varier le volume et l'intensité d'entraînement

Ce sont des étapes de la programmation d'entraînement permettant de générer un développement efficace et stable d'une aptitude visée, par exemple, le développement des capacité aérobie ou le travail sur la technique de drifting en triathlon. Un microcycle regroupe plusieurs séances. Un microcycle donne aussi le microcycle suivant qui est, en revanche, orienté vers un développement transversal des qualités au microcycle spécifique. L'activité prime.

Positionnement Compétitif

Training Cycles

- Macrocycle
- Mesocycle
- Microcycle



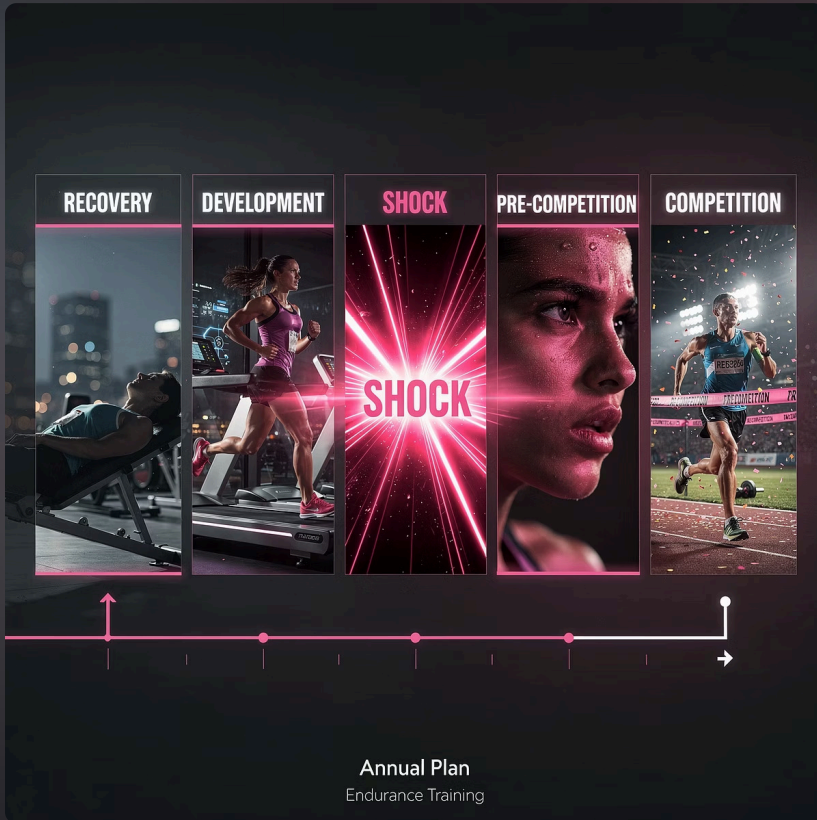
Les Différents Types de Microcycles

On distingue alors différents types de micro cycles :

- Microcycle de reprise : faible niveau de sollicitation, première étape du processus d'entraînement.
- Microcycle de développement : fort niveau de sollicitation avec soutien de adaptations structurales (perturbation de l'organisme).
- Microcycle de choc : fort niveau de sollicitation du volume d'entraînement pour rechercher la forme en facilitant la récupération.
- Microcycle de pré-compétition : faible niveau de sollicitation en vue de reporter les plusieurs microcycles de développement.
- Microcycle de compétition : travail d'entretien des qualités physiques pour gérer la forme sportive.

Les microcycles durent en général de 5 à 10 jours (en général 1 semaine)

Modèle de planification hypothétique du plan annuel d'endurance avec une phase de préparation de 20 semaines





La Dynamique des Cycles d'Entraînement

Phase d'introduction ou de reprise :

Elle correspond à la mise en route du plan à venir. Cette phase a pour vocation de se remettre en route, la notion de plaisir est primordiale, on accède donc les notions de potentiel, technique, performance...

Phase de développement ou d'acquisition :

Elle correspond à la période où les capacités de développement et d'harmonisation des qualités générales puis spécifiques à une activité sportive. D'autre part, si les qualités générales ne sont pas acquises, alors nous vous déconseillons de partir vers des qualités spécifiques.

Phase de maintien ou de stabilisation :

Elle correspond à la période où les capacités développées pendant la phase de développement vont se consolider pour atteindre leur paroxysme. Cette phase peut correspondre à une phase de compétition et dans ce cas l'objectif va être de maintenir les capacités qui auront le plus haut pendant la possible baisse de la période. Cette phase peut aussi correspondre à une phase de développement d'une capacité visée, et qu'elle de celle-ci ne soit mis en phase un nouveau cycle de progression.

Phase de régression ou de transition :

Elle correspond à la période où les capacités physiques qui ne sont plus sollicitées développées, régressent. Il faut que cette phase soit courte (une semaine pour que 1 à 3) et augmentation mais sans perte totale des acquis qui correspondent à une phase de désentraînement.

Conclusion sur la Planification

Le plan annuel et ses phases d'entraînement sont des outils essentiels pour optimiser l'adaptation physiologique de l'athlète, condition sine qua non pour performer.

Sans la progression de la charge d'entraînement d'une phase à l'autre, il ne sera pas possible d'entraîner des performances élevées. Au cours de l'objectif principal de l'athlète, cette dernière devra être préparée au sein de l'année, afin de réduire la baisse physiologique et psychologique, supprimer la fatigue, induire une régénération et préparer l'athlète à la prochaine année d'entraînement. L'entraînement a pour objectif d'induire des adaptations physiologiques et organiques de performance, à des moments précis, avancement pendant les périodes de compétition et de maintien de l'athlète.

Pour atteindre cet objectif, le potentiel physiologique de l'athlète doit augmenter de moment important, garantissant ainsi un meilleur niveau de performance.

Le niveau de préparation de l'athlète aux compétitions exige une interaction complexe entre les compétences, les capacité biométriques, les capacités biomécaniques, une nutrition bien planifiée et la gestion de la fatigue.

La meilleure approche pour atteindre ces objectifs consiste à utiliser une planification périodique contrôlée de manière logique et séquences de manière appropriée.

Le plan annuel est le bous pour éliminer les adaptations physiologiques et psychologiques tout en gérant la fatigue. Dans le cadre de ce plan, le plus grand défi consiste à permettre à l'athlète d'être au mieux de sa forme aux moments opportuns, et ceci tout au long de l'année d'entraînement. Lorsqu'il travaille avec des athlètes inexpérimentés, l'entraîneur dirige le plan d'entraînement avec peu de participation des athlètes.

À l'inverse, dans le cas des athlètes élités, l'entraîneur doit encourager les athlètes à contribuer à la définition des objectifs et de la structure du plan. En réalisant ce processus, l'entraîneur peut activer de votre entraînement, ce qui peut comme les athlètes de haut niveau être source d'émulation et de motivation.

plan d'entraînement annuel doit comporter au moins trois phases:

- préparatoire
- compétitive
- et de transition