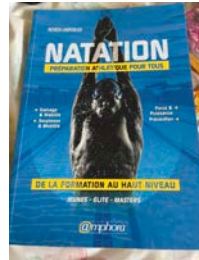


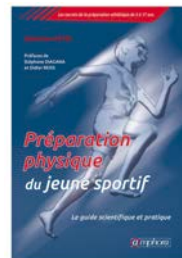
# PRÉPARATION ATHLÉTIQUE DU NAGEUR

Livre sur la préparation athlétique du nageur



de Patrick Lhopitalier

Livre sur la préparation générale de l'enfant



de Sébastien Ratel

Livre sur la préparation athlétique générale (PP du Rugby LOU)  
Benjamin Del Moral



de

---

Article sur la physiologie de l'enfant:

<https://pro-performance.fr/preparation-physique-du-jeune-sportif/>

---

Lien d'une plateforme avec exercices de coordination (orientation, différenciation, réaction, équilibre, rythme)

<http://www.mobilesport.ch/fr/>

Coordination - Différenciation

## Terrain instable

Dans cet exercice de sauts, les élèves apprennent à se réceptionner de manière stable sur des tapis de différentes épaisseurs.

Installer un couloir de sauts avec des tapis de différentes épaisseurs. A pieds nus, les élèves enchainent les sauts, en stabilisant la position après chaque saut. D'abord avec les yeux ouverts, puis en les fermant.



Coordination - Différenciation

## Double dribble

L'objectif de cet exercice est d'entraîner la différenciation en dribblant avec différents.

Dribbler avec deux balles, simultanément ou en alternance. D'abord avec deux balles similaires, puis avec des balles différentes. Avec une main, dribbler normalement, avec la seconde, deux fois plus vite ou plus lentement.



Coordination - Différenciation

## Passes au mur

Cet exercice améliore la capacité de différenciation du mouvement des bras. Les enfants apprennent à dribbler simultanément avec deux balles.

Faire rebondir contre la paroi deux balles sans qu'elles touchent le sol. Qui réussit 50 passes ou dribbles?



Coordination - Différenciation

## Des pieds et des mains

Cet exercice permet d'améliorer la qualité de différenciation en effectuant simultanément deux tâches différentes.

Marquer le tempo avec les pieds (gauche-droite gauche-droite) tout en tapant le rythme «Un-deux-trois» avec les mains. Celui qui y parvient inverse les tâches pieds-mains.



Coordination - Réaction

## Jeu de mains

Un exercice pour entraîner la réaction: les enfants doivent retirer leurs mains assez vite pour éviter que leur adversaire ne puisse les toucher.

A et B, face à face, bras tendus, paumes des mains vers le haut. B place les siennes sous celles de A et essaie, par un mouvement rapide, de lui taper dans les mains avant que celui-ci ne les retire.



Coordination - Orientation

## Trouble-fêtes

L'amélioration de l'orientation est l'objectif principal de cet exercice. Les élèves doivent immédiatement savoir où et dans quelle direction ils lancent ou attrapent la balle.

Des groupes de deux ou de trois se déplacent dans la salle en se faisant des passes. Des joueurs (avec sautoirs) essaient d'intercepter les ballons. S'ils réussissent, ils redonnent le ballon au groupe, mais ce dernier doit effectuer un gage avant de reprendre le jeu.



Coordination - Orientation

## Sans embûches

Cet exercice améliore la capacité d'orientation et permet en même temps d'apprendre à faire confiance à son partenaire.

Installer un parcours assez simple avec des cônes ou des piquets. Après l'avoir observé, les élèves essaient de le traverser les yeux fermés.



Coordination - Réaction

## Saisir au vol

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent leur qualité de réaction. Au signal, ils doivent attraper le plus rapidement une balle.

Par deux. B, placé derrière A (une longueur de bras), lâche une balle. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de la rattraper avant qu'elle ne retombe une deuxième fois. Changement de rôle en cas de réussite.



Lien Youtube exercices échelle de rythme



**Gautheron Thibaut**

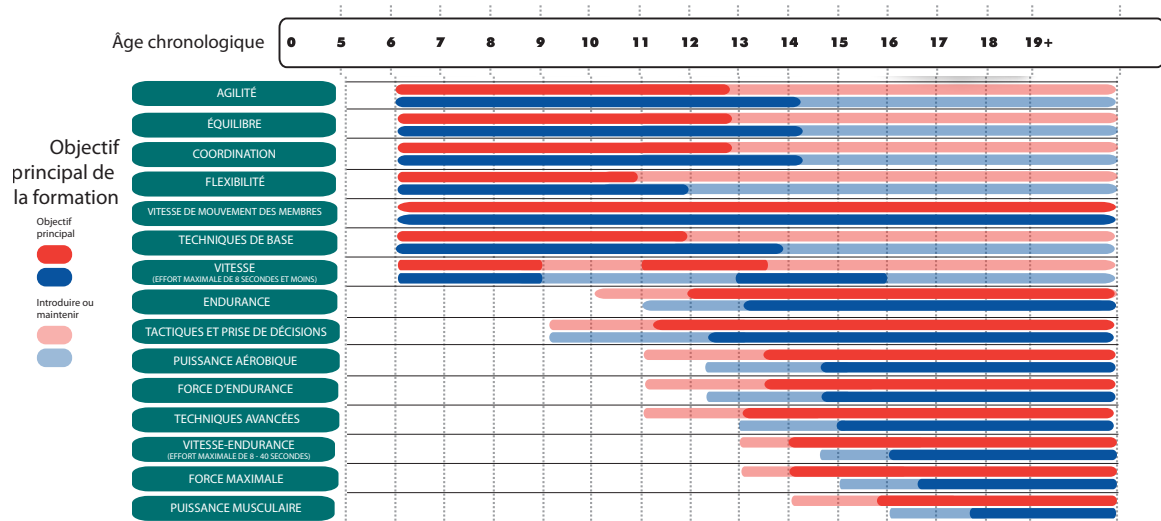
@gautheronthibaut5899 1,15 k abonnés 61 vidéos

En savoir plus sur cette chaîne >

« 45 situations de travail sur échelle de rythme ladder drills Football »

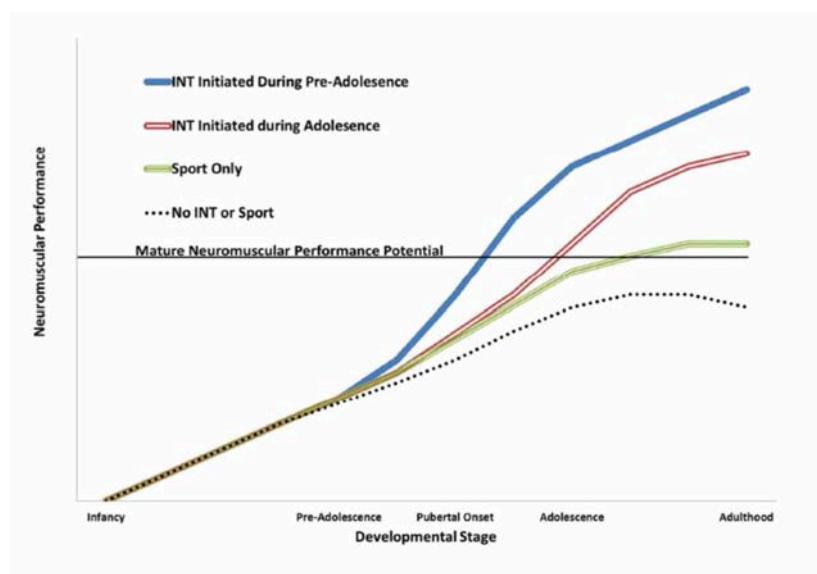


## Modèle de développement à long terme de l'athlète

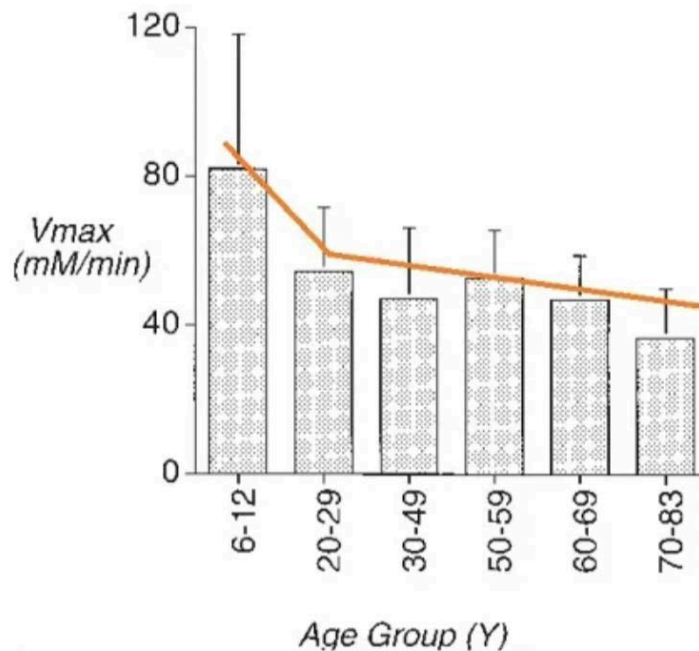


### Quelques graphiques importants à garder en tête:

**Niveau de performance neuromusculaire** (inter et intra musculaire) entre une personne n'ayant jamais fait de sport ni d'exercices à sollicitation neuro musculaire et une personne ayant commencée les sollicitations neuro avant la puberté  
Je vous rappelle que le SNC mature très vite jusqu'à 14 ans et devient mature à 25 ans.



## **Potentiel oxydatif très développé chez l'enfant**



## **Exemples d'atelier ludique**

### Atelier 1 : Travail de dissociation haut-bas du corps

L'idée ici est de faire un travail différent avec le bas de corps et avec le haut de corps.

Le joueur démarre par un travail d'appuis coordination sur l'échelle de rythme.

L'entraîneur lui envoie (3-4 fois) le ballon dans les bras, le joueur doit capter le ballon puis le renvoyer à l'entraîneur tout en continuant son travail d'appuis-coordination.

Ensuite, il doit faire un travail de course avec ballon aux pieds (ou de jonglage) et toucher les piquets avec la main en même temps.

Puis le joueur va faire un travail d'appuis dans les cerceaux avec le ballon dans les mains. Il doit faire passer le ballon autour de la taille tout en faisant le travail d'appuis.

### Atelier 2 : Travail d'équilibre

L'idée ici est de rester en équilibre dans des situations variées.

Par 2, les joueurs sont en appui sur une seule jambe. Ils s'échangent le ballon à la main.

Pour complexifier, les joueurs envoient le ballon sur le pied de leur partenaire qui leur renvoie le ballon au pied (tout en restant en équilibre sur une jambe). Les joueurs peuvent aussi effectuer un petit saut au-dessus d'une petite haie sans changer de jambe d'appui.

Puis, les joueurs font un travail d'équilibre dans les cerceaux.

Par exemple, placer 4 cerceaux pour former un carré.

Les joueurs passent de cerceau en cerceau sur une même jambe en restant en équilibre quelques secondes à chaque fois qu'ils arrivent sur un nouveau cerceau.

Ils doivent passer de cerceau en cerceau en marche avant, en diagonale, en marche arrière...

### Atelier 3 : Travail d'orientation

L'idée ici est d'arriver à orienter son corps dans des situations variées.

Travail de sauts, le joueur à un pied dans chaque cerceau.

Il doit sauter dans les 2 cerceaux qui suivent.

Jaune en marche avant, bleu en arrière (le joueur doit faire un demi-tour en l'air).

Puis slalom en marche arrière, ou en pas chassés arrière.

Puis marche avant et arrière autour des 2 cerceaux (course en 8).

### Atelier 4 : Travail de réactivité

L'idée ici est de réagir vite à différents signaux.

Placer 4 cônes de couleurs différentes et former un petit carré.

Par 2, un joueur annonce oralement une couleur au partenaire qui doit réagir vite et aller toucher le plot de la couleur indiquée puis se replacer au centre du carré... Quand le joueur est remplacé le partenaire peut lui annoncer une nouvelle couleur.

Autre exercice, jeu "du miroir".

Former des carrés avec des cônes ou plots de couleurs différentes.

Par 2, un des deux joueurs est le joueur "modèle", l'autre joueur doit imiter ses différents mouvements.

Quand il va toucher le plot rouge, l'autre joueur doit réagir le plus vite possible et aller également toucher le plot rouge.

### Atelier 5 : Travail de rythmicité

L'idée ici est de changer de rythme de mouvements.

Les joueurs démarrent par un travail de fréquence entre les lattes puis slalom en conduite avec changements de rythme en fonction de la couleur des plots qui sont contournés (rouge rythme lent, bleu rythme rapide).

