

# L'ENTRAÎNEMENT DES PALMEURS AUX HGC

## INTRODUCTION

Comme dans toutes les disciplines sportives, une séance d'entraînement n'a pas de finalité en soi si elle ne s'intègre pas dans ce que l'on appelle un Plan Annuel d'entraînement, lui-même décomposé en cycles de travail. C'est cette démarche, effectuée par l'équipe pédagogique, qui va permettre de faire évoluer les performances du nageur, tout en veillant à solliciter son organisme de façon rationnelle.

## LE PLAN ANNUEL

### 1/ CONCEPTION DU PLAN

Il appartient à l'équipe pédagogique de déterminer les grandes lignes de son année de travail, et les principaux objectifs de compétition qu'elle veut fixer à ses groupes de nageurs. Cette conception du plan se fait en général lorsqu'elle prend connaissance du calendrier annuel des compétitions, élaboré par la Commission Régionale de NAP.

Ainsi, aux HGC, l'année est généralement organisée autour de 2 grands objectifs :

- La participation aux compétitions piscine durant la première partie de la saison, avec pour objectif la qualification éventuelle au **Championnat Régional de piscine**, fixé en général dans la région EST en juin.
- La préparation du **Championnat de France Longue Distance** en milieu naturel, dont la date est fixée aux environs de début mai.

### 2/ LES CYCLES DE TRAVAIL

Une fois élaborée cette partie du plan, l'équipe pédagogique va s'attacher ensuite à découper son année de travail en cycles d'effort, centrés sur les 2 objectifs déterminés ci-dessus.

Ainsi, on verra dans un **premier cycle**, qui va de la rentrée scolaire jusqu'à mi-décembre environ, un effort centré sur l'acquisition de **qualités d'endurance**. En effet, les vacances d'été ont vu un arrêt prolongé de l'activité de NAP, même si certains d'entre nous l'ont remplacée par d'autres activités physiques.

C'est aussi durant ce cycle que les efforts vont porter sur le **travail technique**, afin d'acquérir la maîtrise du mouvement de nage en monopalme pour les débutants, et le perfectionnement de cette technique pour les plus anciens.

Au cours de ce cycle, l'équipe pédagogique effectue un «test de la demi-heure», ou un «test de l'heure», qui lui servira de base pour contrôler l'évolution des performances du groupe. Ce test permet aussi au nageur de prendre conscience de sa progression.

Vient ensuite un **second cycle**, qui s'étend de mi-décembre à mi-mars environ, où sont développées les **qualités de vitesse**, afin d'habituer l'organisme aux efforts plus intenses réalisés au cours des compétitions piscine. On verra donc l'intégration dans ce cycle de

séances d'entraînements basées sur des efforts en fractionné, accompagnés de temps de récupération variables.

C'est durant cette période que les nageurs participeront à diverses compétitions piscine, qui serviront aussi de tests pour l'éventuelle participation au Championnat régional.

Enfin, à l'issue de ce cycle, l'équipe pédagogique oriente son travail pour développer les **qualités propres à la nage en milieu naturel**. On verra les distances au cours des séances d'entraînement s'allonger progressivement, car une participation à une descente de rivière, une traversée de lac ou une course en mer de 3000m à 6000m ne s'improvise absolument pas !

Pour habituer le nageur aux sensations de froid, au port de la combinaison et à la mauvaise visibilité, Patrick, Adeline et Eric organisent selon la disponibilité, des séances de nage en carrière, ou à la base de loisirs de Châlons-en-Champagne. La « Descente de la Marne » du 1<sup>er</sup> mai de chaque année sert d'épreuve de qualification au Championnat de France Longue Distance, mais est aussi l'occasion d'une sortie cohésion pour l'équipe NAP toute entière.

## **CONCLUSION**

Il existe au sein de la section NAP des HGC 3 groupes distincts : Groupe Compétition, Groupe Loisirs et Groupe Enfants dont les membres couvrent toutes les tranches d'âge. Mais c'est volontairement que nous n'avons fait aucune distinction entre ces groupes, car tous les principes d'entraînement évoqués dans cet exposé sont applicables quels que soient l'âge et le niveau du nageur. Seules la durée et l'intensité des efforts sont variables et sont adaptées par Patrick, Adeline et Eric, vos entraîneurs...préférés !

Alors...tous à vos palmes et bon courage !!!

Eric PICCA