

LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

Tout comme l'année de nage avec palmes est découpée en cycles, la séance d'entraînement est elle aussi **impérativement** structurée autour de 3 grands axes :

- L'échauffement et le travail technique.
- La partie principale.
- Le retour au calme.

Il est hors de question de travailler différemment, car l'organisme du nageur (quel que soit son niveau) serait sollicité de manière anarchique, provoquant au mieux une dégradation de ses performances, aussi modestes soient-elles, et au pire des crampes ou blessures.

1/ L'ECHAUFFEMENT ET LE TRAVAIL TECHNIQUE

La séance démarre toujours par un échauffement des muscles et du système cardio-vasculaire. Qui dit échauffement dit démarrage de la séance tranquille et progressif. Il n'est pas encore temps de forcer ni de se défouler.

La nage libre est un bon moyen de préparer en douceur le corps aux efforts plus intenses qui vont lui être imposés. Suivi d'un travail en bipalmes, avec ou sans planche (y compris pour les monopalmes qui voient ainsi la monotonie du travail en « mono » rompue), on arrive progressivement à la partie principale correctement échauffé.

A l'intérieur de cette partie est aussi placé le travail technique, qui est inclus dans la seconde partie de l'échauffement. A l'aide d'exercices particuliers et d'éducatifs, le nageur améliore sa technique ou corrige ses défauts. Il existe de nombreuses variantes de ces exercices, visant à faire travailler l'équilibre, ou à renforcer différents groupes musculaires.

2/ LA PARTIE PRINCIPALE DE LA SEANCE

C'est la partie où des efforts spécifiques correspondant à la période du cycle sont demandés au nageur, et où généralement les temps d'efforts et de récupération sont contrôlés par le chronomètre... Aussi est-il impératif de respecter scrupuleusement ces temps fixés par l'entraîneur, car c'est un gage de progression.

En effet, le fait de rogner ou d'allonger les temps de récupération aura un impact sur le type de travail demandé par l'entraîneur, et l'objectif ne sera pas atteint.

3/ LE RETOUR AU CALME

Trop souvent négligé, le retour au calme est pourtant indispensable, car après avoir plus ou moins sollicité l'organisme, il faut se forcer à faire redescendre le rythme cardiaque de façon active, par des exercices peu intenses.

Le retour au calme est d'ailleurs valable quelle que soit la discipline sportive pratiquée.

CONCLUSION

Si le travail de l'entraîneur est déterminant, il n'en reste pas moins que l'autodiscipline est aussi un facteur de réussite d'une saison de nage avec palmes. Les efforts demandés aux nageurs s'inscrivent toujours dans un plan d'ensemble (Voir Fiche « L'entraînement des Palmeurs aux HGC Reims »), et la composition de la séance n'est jamais le fruit du hasard.

Lorsque l'on vient à connaître une période de baisse de forme, ou que l'on a subi une interruption des entraînements, il vaut mieux réaliser une séance d'intensité faible à moyenne pour une reprise progressive et en douceur.

Eric PICCA