

Comment bien se préparer pour le test natation des EMSLB ?

Pour progresser sur un 100m nage libre, plusieurs facteurs sont à prendre en compte :

- 1/ La technique de nage ;
- 2/ La vitesse maximale de nage ;
- 3/ L'endurance de vitesse (la capacité à maintenir la vitesse maximale de nage le plus longtemps possible).

1/ La technique de nage

Une bonne technique de nage permet de réduire la résistance de votre corps dans l'eau lors de votre progression.

Plus vous êtes technique dans votre nage, moins vous forcez.

Ces QR CODES vous dirigeront vers des vidéos explicatives des différentes techniques de nage :

Technique nage brasse Technique nage Crawl Technique nage dos Technique nage papillon



2/ La vitesse maximale de nage

Le développement de la vitesse maximale s'effectue grâce à des sprints sur des distances courtes (entre 10 et 25 mètres). La durée de repos entre chaque sprint doit être importante (autour de 2 minutes) pour permettre une récupération complète et pouvoir ainsi conserver une intensité maximum.

Exemples de séries :

- 4 x 100 avec 25m sprint départ plongé et 75m nagés tranquillement. 30 secondes de repos entre chaque 100m ;
- 4 x 100 m avec 25m sprint. D'un 100m à l'autre, le sprint doit être placé alternativement en 1^e longueur* puis 2^e, 3^e et 4^e longueur sur le dernier 100m. Nagez tranquillement en dehors de la phase de sprint. 30 secondes de repos entre chaque 100m ;
- 6 x 75m avec palmes en faisant 15 mètres sprint, le reste nagez tranquillement. 20 secondes de repos entre chaque 75m ;

Les palmes permettront de cibler et de renforcer encore plus les jambes les fessiers et les abdominaux.

- 6 x 50m avec un tee-shirt en faisant 15m de sprint, le reste nagez tranquillement. 30 secondes de repos entre chaque 50 mètre.

Le tee-shirt vous permettra de cibler et de renforcer encore plus les muscles sur grand dorsal, triceps et deltoïde antérieur en créant plus de résistance.

Développer l'endurance de vitesse

L'endurance de vitesse consiste à maintenir le plus longtemps possible la vitesse maximale. On peut soit augmenter la distance de sprint (de 30 à 50m) soit diminuer les temps de repos pour avoir une récupération incomplète.

Exemples de séries :

- 4 x 150m avec 35m sprint, le reste nagez tranquillement.
- 6 x 25m avec 10m sprint, le reste nagez tranquillement, 10 secondes de repos après chaque 25m
- 6 x 100m avec 25m sprint départ plongé et 75m nagez tranquillement. 30 secondes de repos entre chaque 100m. A fur et à mesure des répétitions, augmentez le sprint de 5m.

Ce sont des exercices plus éprouvants avec une production de déchets plus importante, nagez tranquillement pendant quelques centaines de mètres à la fin de la série pour récupérer.

En fonction du nombre de séances, que vous vous imposerez pendant votre préparation, vous alternerez entre :

- technique, vitesse, endurance de vitesse, si 3 séances/semaine, 1 séance de chaque
- ou
- vitesse ou endurance de vitesse, toujours alterner avec 1 séance de technique si 2 entraînements / semaine.

Apnée

Attention, **l'apnée et une pratique interdite** dans toutes les piscines municipales. Voici quelques exercices que vous pouvez réaliser en toute légalité/sécurité sans enfreindre le règlement de votre piscine. Vous pouvez faire ces exercices en fin de séance.

- **Amélioration de sa coulée**

La distance maximale autorisée pour une coulée étant de 15 mètres lors d'une compétition, ne jamais dépasser cette distance lors de vos entraînements, sous peine que cela ne soit assimilé à du travail d'apnée.

- 4 x 100 mètres avec 10 mètres de coulées sur chaque 25 mètre.

- **Travail en hypoxie**

- 4 x 100mètres crawl en faisant une respiration tous les 3,5 et 7 mouvements de bras.
- 4 x 100 mètres brasse en respirant tous les 1, 2 puis 3 mouvements de bras.

*100m est égal à 4 longueurs de 25m.

Bon entraînement à tous !

La cellule EPMS des EMSLB