

# Paroles de Coachs : la planification des entraînements sur la saison

Une saison se termine qu'une autre se profile déjà à l'horizon avec de grandes échéances comme Angers, Londres et Canet-en-Roussillon que bon nombre de nageurs et de coachs ont déjà noté dans leur agenda. Pour ne rien laisser au hasard, il convient de planifier ses entraînements en fonction de ces objectifs, et qui, mieux que les coachs eux-mêmes, pour vous donner quelques pistes pour faire vos programmations.

Deux nouveaux coachs rejoignent l'équipe pour vous conseiller sur des sujets très spécifiques comme ici celui de la planification : Alexandre Papadopoulos du PC Valenciennes-Anzin et Bilel Ayoub de l'ES Vitry ont accepté de lancer cette première rubrique de la saison.



**Alexandre Papadopoulos (34 ans, entraîneur Maîtres du PC Valenciennes-Anzin)**

La planification annuelle des entraînements est globalement basée sur 2 éléments : l'état d'entraînement à un moment donné et les échéances importantes de l'année.

Avant toute chose, et en particulier pour les Masters qui n'ont pas ou peu nagé en club dans leur vie, pour pouvoir s'entraîner, il faut d'abord éviter les blessures qu'elles soient légères ou pas (tendinites, déchirures, crampe trop fréquentes...) dans la mesure du possible.

## « d'abord éviter les blessures »

Cela se résume à des principes simples et connus : bien s'échauffer à sec, et dans l'eau (sans intensité) en mettant en action le plus grand nombre de muscles possible, ne pas utiliser de matériel de musculation en tout début de saison lorsque notre masse musculaire est le moins résistante par absence d'entraînement, apprendre à connaître son corps et à l'écouter pour déceler les premiers signes d'une tendinite par exemple, boire beaucoup d'eau, ne pas négliger les récupérations en souple, bien s'étirer après l'entraînement lorsque les muscles sont encore chauds. Les assouplissements chez vous sont également un bon moyen de diminuer encore un peu ces bobos.

## La ligne globale annuelle pour une planification à priorité sprint

Concernant la ligne globale annuelle : on commence l'année avec un **volume relativement faible durant 2 à 3 semaines** afin de réhabituer le corps à supporter suffisamment les efforts physiques aquatiques, en y remettant de l'éducatif et en augmentant progressivement à l'intérieur de cette phase la longueur des distances et séries.

**Puis vient la phase de fond**, qui est probablement la plus embêtante pour beaucoup, mais la plus nécessaire. Même pour les sprinters plus qu'on ne le croit. Pour un nageur de 100 NL ou de 200 NL (sprint long), l'endurance et la résistance jouent un rôle certes secondaire mais non négligeable dans le résultat. Cette période doit durer au minimum un gros mois, suivant la date des échéances (importantes) à venir.

**Vient ensuite une période résistance et muscu**, parsemée de quelques séries de sprints ponctuelles afin de remettre tout doucement en action aussi les fibres musculaires rapides. Cette période de musculation aquatique (avec plaques, palmes, élastiques, tee-shirt), non aquatique (en salle) et aussi de résistance (en y incluant ou pas du matériel) constitue le corps des entraînements en natation, mais elle n'est bénéfique qu'après être passée par les 2 étapes précédentes. Cette période dure elle aussi un mois environ, même s'il faut souvent réduire les différentes phases proportionnellement à cause des Interclubs, qui arrivent parfois trop tôt. Bien entendu, et c'est en particulier là que la spécificité sprint se fait, une période à séries rapides (idéalement de 2 à 3 semaines) tout en gardant quelques séries aérobies, de travail d'accélération avec et sans matériel, et je dirais surtout de travail technique car le sprint est un exercice où chaque détail est important : un mauvais ratio fréquence/amplitude, une mauvaise reprise de nage peut vous faire échouer dans votre course, sans compter les plongeurs, virages et respirations. Tous ces réglages se font aux entraînements, pas en compétition.

Evidemment, **on termine ces phases avec 2 semaines environ où l'on réduit progressivement la difficulté et la dépense d'énergie : c'est l'affûtage.**

Entre les Interclubs et la reprise de janvier, beaucoup de piscines font leur vidange, et il y a donc souvent un creux. Il faut donc repasser à de l'endurance avant et après Noël puis recommencer le même cycle que précédemment, mais à un niveau de difficulté supérieur (volume, temps de départs, vitesses demandées) étalé de janvier à juin proportionnellement de la même façon.



**Bilel Ayouaz (25 ans, entraîneur Maîtres de l'ES Vitry Natation)**

La planification est un sujet très vaste et quelque chose de très personnel.

Il faut avant tout évaluer son objectif de l'année (par exemple, les Championnats de France d'été), puis avoir une analyse objective et ambitieuse, mais sans se bercer d'illusions pour concevoir son programme d'entraînement annuel. « Le rêve est indispensable, mais c'est la volonté et non le désir qui le font exister. »

La préparation pour sa compétition se partage généralement en 3 grands cycles :

### **1- Cycle de travail de condition générale**

Un cycle de travail de condition générale et d'amélioration du seuil d'accumulation d'acide lactique (SAAL). Cette période est comprise entre septembre et fin décembre. L'amélioration du SAAL permet l'amélioration de la VO2 max, mais aussi une diminution de production de lactates.

Petit test pour évaluer sa vitesse de nage au SAAL : nager 30' à la meilleure vitesse moyenne possible, c'est -à-dire le plus vite possible mais à une cadence de nage régulière.

En reproduisant ce test régulièrement (1 fois par mois), on peut mesurer l'évolution de cette vitesse au seuil.

### **2- Cycle de travail de développement de puissance**

Un cycle de travail de développement de puissance aérobie et de VO2 max. Cette période est comprise entre

janvier et fin mars.

Le taux d'acide lactique est très important dans ces séries. Elles sont difficiles et dureront une dizaine de minutes avec des pauses de récupération courtes de 5 à 15" entre les répétitions de distances qui peuvent aller du 50 m au 200 m suivant votre niveau.

Il faut être bien préparé pour tirer profit de ce genre de séries (avoir bien développé ses capacités aérobies générales et son SAAL pendant le 1<sup>er</sup> cycle).

### **3- Cycle de travail spécifique**

Un cycle de travail spécifique. Cette période s'étend d'avril à fin juin.

Ce dernier cycle permet la préparation terminale de la saison. On y travaille beaucoup sa spécialité (de nages ou de distances), les accélérations, les allures de course tout en cherchant à entretenir les capacités aérobies déjà développées.

Tout au long de votre préparation, il faudra tenir compte de facteurs autres que la natation (travail, vie de famille...). Essentiellement lors de votre période d'affûtage, il faudra adapter votre entraînement à ces facteurs de façon à optimiser votre récupération pour votre compétition.

Les autres compétitions qui sont réalisées dans la saison servent de compétitions de préparation et permettent d'accumuler de l'expérience dans vos courses importantes.

Pour finir, il est intéressant de favoriser une compétition à la fin de chaque cycle si cela est possible, par exemple avec un meeting fin décembre, les Championnats de France d'hiver fin mars pour clore avec l'objectif des Championnats de France d'été fin juin.