

NOM :
Prénom :
Classe :

CP5 :

NATATION EN DUREE

Carnet d'entraînement



Année scolaire :

MA VMA :

| VMA En m/s | 50 | 60 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| CR | | | | | | | | | | | |
| DOS | | | | | | | | | | | |
| BR | | | | | | | | | | | |

BILAN INITIAL

Ma pratique de la natation:

| | | |
|--------------------------------|------------|-----|
| Je nage régulièrement: | OUI | NON |
| 1 séance par semaine | OUI | NON |
| Au moins 2 séances par semaine | OUI | NON |
| Je nage occasionnellement | OUI | NON |
| Je ne nage jamais | Pourquoi ? | |

Mes pratiques physiques:

Je pratique une autre activité physique régulièrement (ou plusieurs): OUI NON

Lesquelles?.....

La fréquence cardiaque FC:

FC est le nombre de contractions ventriculaires par seconde. Elle est exprimée en battements ou pulsations par minute bat/min (moyenne = 60 bat/min au repos).

| | |
|--|------------------|
| VMA estimée en classe de 1ère | <i>m/s</i> |
| FC au repos | Bats/ min |
| FC après l'échauffement | Bats/ min |
| FC MAX = 220 – âge (formule d'Astrand) = 226-âge pour les femmes | Bats/ min |
| FC d'Entrainement FC repos + (FC de réserve x % de l'intensité de travail) | Bats/ min |

PLANIFICATION DES SÉANCES DU CYCLE

| | |
|--|------------|
| VMA estimée à l'issue du test ou moyenne des résultats des 2 tests réalisés | m/s |
|--|------------|

| SEANCES | FC au repos | FC après l'échauffement | Type de séance | Séance construite par | Temps de nage cumulé | Ressenti Selon échelle de Borg |
|---------|-------------|-------------------------|---|----------------------------|----------------------|--------------------------------|
| 1 | | | Test VMA 6' et/ou test 50m chrono pour confirmer N3 | professeur | | |
| 2 | | | Travail sur le mobile Modéré / Soutenu | professeur | | |
| 3 | | | Travail sur le mobile intense | professeur | | |
| 4 | | | Travail sur le mobile intense | professeur | | |
| 5 | | | Construction d'une séance d'entraînement sur la base de connaissances simples de physio : travail 1 : continu | Professeur et élève | | |
| 6 | | | Expérimenter différentes formes de travail 2 : fartlek | Professeur et élève | | |
| 7 | | | Expérimenter différentes formes de travail 3 : interval training lent ou vite | Professeur et élève | | |
| 8 | | | Choix de travail libre | Elève | | |
| 9 | | | Choix de la forme de travail retenue pour l'évaluation : | Elève | | |
| 10 | | | Evaluation certificative | Elève | | |

ECHELLE DE RESENTI





|  | |  | |  | |  | |
|---|------------------|---|--|--|--|---|---------------------------------|
| 5 | à bout, j'arrête | 5 | raideur, douleur extrême, tétanisation (congestion musculaire) | 5 | sensation d'asphyxie et perception démesurée du rythme cardiaque | 5 | transpiration très abondante |
| 4 | vivement la fin | 4 | tremblements, sensation de brûlure, contraction | 4 | difficultés respiratoires (parfois blocages) | 4 | |
| 3 | je gère | 3 | tensions, lourdeur, picotement | 3 | essoufflement significatif | 3 | transpiration et / ou rougeurs |
| 2 | cool | 2 | Léger engourdissement | 2 | léger essoufflement et faible augmentation du rythme cardiaque | 2 | |
| 1 | easy | 1 | aucune douleur | 1 | aisance respiratoire | 1 | aucune rougeur ou transpiration |
| PSYCHOLOGIQUE | | MUSCULO-TENDINEUX | | CARDIO-RESPIRATOIRE | | SUDATION | |

Tableau d'allure en fonction de la VMA et du % de travail choisi




| Dist en 6mn | VMA | Tps au 50m | 50% | 60% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% | 100% | 105% | 110% |
|-------------|-------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 500 | 1,389 | 00:36,00 | 00:54,00 | 00:50,40 | 00:46,80 | 00:45,00 | 00:43,20 | 00:41,40 | 00:39,60 | 00:37,80 | 00:36,00 | 00:34,20 | 00:32,40 |
| 475 | 1,319 | 00:37,89 | 00:56,84 | 00:53,05 | 00:49,26 | 00:47,37 | 00:45,47 | 00:43,58 | 00:41,68 | 00:39,79 | 00:37,89 | 00:36,00 | 00:34,11 |
| 450 | 1,250 | 00:40,00 | 01:00,00 | 00:56,00 | 00:52,00 | 00:50,00 | 00:48,00 | 00:46,00 | 00:44,00 | 00:42,00 | 00:40,00 | 00:38,00 | 00:36,00 |
| 425 | 1,181 | 00:42,35 | 01:03,53 | 00:59,29 | 00:55,06 | 00:52,94 | 00:50,82 | 00:48,71 | 00:46,59 | 00:44,47 | 00:42,35 | 00:40,24 | 00:38,12 |
| 400 | 1,111 | 00:45,00 | 01:07,50 | 01:03,00 | 00:58,50 | 00:56,25 | 00:54,00 | 00:51,75 | 00:49,50 | 00:47,25 | 00:45,00 | 00:42,75 | 00:40,50 |
| 375 | 1,042 | 00:48,00 | 01:12,00 | 01:07,20 | 01:02,40 | 01:00,00 | 00:57,60 | 00:55,20 | 00:52,80 | 00:50,40 | 00:48,00 | 00:45,60 | 00:43,20 |
| 350 | 0,972 | 00:51,43 | 01:17,14 | 01:12,00 | 01:06,86 | 01:04,29 | 01:01,71 | 00:59,14 | 00:56,57 | 00:54,00 | 00:51,43 | 00:48,86 | 00:46,29 |
| 325 | 0,903 | 00:55,38 | 01:23,08 | 01:17,54 | 01:12,00 | 01:09,23 | 01:06,46 | 01:03,69 | 01:00,92 | 00:58,15 | 00:55,38 | 00:52,62 | 00:49,85 |
| 300 | 0,833 | 01:00,00 | 01:30,00 | 01:24,00 | 01:18,00 | 01:15,00 | 01:12,00 | 01:09,00 | 01:06,00 | 01:03,00 | 01:00,00 | 00:57,00 | 00:54,00 |
| 275 | 0,764 | 01:05,45 | 01:38,18 | 01:31,64 | 01:25,09 | 01:21,82 | 01:18,55 | 01:15,27 | 01:12,00 | 01:08,73 | 01:05,45 | 01:02,18 | 00:58,91 |
| 250 | 0,694 | 01:12,00 | 01:48,00 | 01:40,80 | 01:33,60 | 01:30,00 | 01:26,40 | 01:22,80 | 01:19,20 | 01:15,60 | 01:12,00 | 01:08,40 | 01:04,80 |
| 225 | 0,625 | 01:20,00 | 02:00,00 | 01:52,00 | 01:44,00 | 01:40,00 | 01:36,00 | 01:32,00 | 01:28,00 | 01:24,00 | 01:20,00 | 01:16,00 | 01:12,00 |
| 200 | 0,556 | 01:30,00 | 02:15,00 | 02:06,00 | 01:57,00 | 01:52,50 | 01:48,00 | 01:43,50 | 01:39,00 | 01:34,50 | 01:30,00 | 01:25,50 | 01:21,00 |

NOM - Prénom

Classe:

| DOS | | | BRASSE | | | CRAWL | | | VMA (m/s) | %tage de VMA -> Tps au 50m | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|--------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| test 6' (m) | test 400 (min) | test 50 (sec) | test 6' (m) | test 400 (min) | test 50 (sec) | test 6' (m) | test 400 (min) | test 50 (sec) | | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% | 100% | 105% | 110% | 115% | 120% | 125% | 130% |
| 420 | 05:43 | 30 | 420 | 05:43 | 30 | 420 | 05:43 | 30 | 1,2 | 01:26 | 01:18 | 01:11 | 01:06 | 01:01 | 00:57 | 00:54 | 00:50 | 00:48 | 00:45 | 00:43 | 00:41 | 00:39 | 00:37 | 00:36 | 00:34 | 00:33 |
| 394 | 06:06 | 32 | 394 | 06:06 | 32 | 394 | 06:06 | 32 | 1,1 | 01:31 | 01:23 | 01:16 | 01:10 | 01:05 | 01:01 | 00:57 | 00:54 | 00:51 | 00:48 | 00:46 | 00:44 | 00:42 | 00:40 | 00:38 | 00:37 | 00:35 |
| 371 | 06:29 | 34 | 371 | 06:29 | 34 | 371 | 06:29 | 34 | 1,0 | 01:37 | 01:28 | 01:21 | 01:15 | 01:09 | 01:05 | 01:01 | 00:57 | 00:54 | 00:51 | 00:49 | 00:46 | 00:44 | 00:42 | 00:40 | 00:39 | 00:37 |
| 350 | 06:51 | 36 | 350 | 06:51 | 36 | 350 | 06:51 | 36 | 1,0 | 01:43 | 01:34 | 01:26 | 01:19 | 01:13 | 01:09 | 01:04 | 01:01 | 00:57 | 00:54 | 00:51 | 00:49 | 00:47 | 00:45 | 00:43 | 00:41 | 00:40 |
| 332 | 07:14 | 38 | 332 | 07:14 | 38 | 332 | 07:14 | 38 | 0,9 | 01:49 | 01:39 | 01:30 | 01:24 | 01:18 | 01:12 | 01:08 | 01:04 | 01:00 | 00:57 | 00:54 | 00:52 | 00:49 | 00:47 | 00:45 | 00:43 | 00:42 |
| 315 | 07:37 | 40 | 315 | 07:37 | 40 | 315 | 07:37 | 40 | 0,9 | 01:54 | 01:44 | 01:35 | 01:28 | 01:22 | 01:16 | 01:11 | 01:07 | 01:03 | 01:00 | 00:57 | 00:54 | 00:52 | 00:50 | 00:48 | 00:46 | 00:44 |
| 300 | 08:00 | 42 | 300 | 08:00 | 42 | 300 | 08:00 | 42 | 0,8 | 02:00 | 01:49 | 01:40 | 01:32 | 01:26 | 01:20 | 01:15 | 01:11 | 01:07 | 01:03 | 01:00 | 00:57 | 00:55 | 00:52 | 00:50 | 00:48 | 00:46 |
| 286 | 08:23 | 44 | 286 | 08:23 | 44 | 286 | 08:23 | 44 | 0,8 | 02:06 | 01:54 | 01:45 | 01:37 | 01:30 | 01:24 | 01:19 | 01:14 | 01:10 | 01:06 | 01:03 | 01:00 | 00:57 | 00:55 | 00:52 | 00:50 | 00:48 |
| 274 | 08:46 | 46 | 274 | 08:46 | 46 | 274 | 08:46 | 46 | 0,8 | 02:11 | 01:59 | 01:50 | 01:41 | 01:34 | 01:28 | 01:22 | 01:17 | 01:13 | 01:09 | 01:06 | 01:03 | 01:00 | 00:57 | 00:55 | 00:53 | 00:51 |
| 263 | 09:09 | 48 | 263 | 09:09 | 48 | 263 | 09:09 | 48 | 0,7 | 02:17 | 02:05 | 01:54 | 01:45 | 01:38 | 01:31 | 01:26 | 01:21 | 01:16 | 01:12 | 01:09 | 01:05 | 01:02 | 01:00 | 00:57 | 00:55 | 00:53 |
| 252 | 09:31 | 50 | 252 | 09:31 | 50 | 252 | 09:31 | 50 | 0,7 | 02:23 | 02:10 | 01:59 | 01:50 | 01:42 | 01:35 | 01:29 | 01:24 | 01:19 | 01:15 | 01:11 | 01:08 | 01:05 | 01:02 | 01:00 | 00:57 | 00:55 |
| 242 | 09:54 | 52 | 242 | 09:54 | 52 | 242 | 09:54 | 52 | 0,7 | 02:29 | 02:15 | 02:04 | 01:54 | 01:46 | 01:39 | 01:33 | 01:27 | 01:23 | 01:18 | 01:14 | 01:11 | 01:08 | 01:05 | 01:02 | 00:59 | 00:57 |
| 233 | 10:17 | 54 | 233 | 10:17 | 54 | 233 | 10:17 | 54 | 0,6 | 02:34 | 02:20 | 02:09 | 01:59 | 01:50 | 01:43 | 01:36 | 01:31 | 01:26 | 01:21 | 01:17 | 01:13 | 01:10 | 01:07 | 01:04 | 01:02 | 00:59 |
| 225 | 10:40 | 56 | 225 | 10:40 | 56 | 225 | 10:40 | 56 | 0,6 | 02:40 | 02:25 | 02:13 | 02:03 | 01:54 | 01:47 | 01:40 | 01:34 | 01:29 | 01:24 | 01:20 | 01:16 | 01:13 | 01:10 | 01:07 | 01:04 | 01:02 |
| 217 | 11:03 | 58 | 217 | 11:03 | 58 | 217 | 11:03 | 58 | 0,6 | 02:46 | 02:31 | 02:18 | 02:07 | 01:58 | 01:50 | 01:44 | 01:37 | 01:32 | 01:27 | 01:23 | 01:19 | 01:15 | 01:12 | 01:09 | 01:06 | 01:04 |
| 210 | 11:26 | 60 | 210 | 11:26 | 60 | 210 | 11:26 | 60 | 0,6 | 02:51 | 02:36 | 02:23 | 02:12 | 02:02 | 01:54 | 01:47 | 01:41 | 01:35 | 01:30 | 01:26 | 01:22 | 01:18 | 01:15 | 01:11 | 01:09 | 01:06 |
| 203 | 11:49 | 62 | 203 | 11:49 | 62 | 203 | 11:49 | 62 | 0,6 | 02:57 | 02:41 | 02:28 | 02:16 | 02:07 | 01:58 | 01:51 | 01:44 | 01:38 | 01:33 | 01:29 | 01:24 | 01:21 | 01:17 | 01:14 | 01:11 | 01:08 |
| 197 | 12:11 | 64 | 197 | 12:11 | 64 | 197 | 12:11 | 64 | 0,5 | 03:03 | 02:46 | 02:32 | 02:21 | 02:11 | 02:02 | 01:54 | 01:48 | 01:42 | 01:36 | 01:31 | 01:27 | 01:23 | 01:20 | 01:16 | 01:13 | 01:10 |
| 191 | 12:34 | 66 | 191 | 12:34 | 66 | 191 | 12:34 | 66 | 0,5 | 03:09 | 02:51 | 02:37 | 02:25 | 02:15 | 02:06 | 01:58 | 01:51 | 01:45 | 01:39 | 01:34 | 01:30 | 01:26 | 01:22 | 01:19 | 01:15 | 01:13 |
| 185 | 12:57 | 68 | 185 | 12:57 | 68 | 185 | 12:57 | 68 | 0,5 | 03:14 | 02:57 | 02:42 | 02:29 | 02:19 | 02:10 | 02:01 | 01:54 | 01:48 | 01:42 | 01:37 | 01:33 | 01:28 | 01:24 | 01:21 | 01:18 | 01:15 |
| 180 | 13:20 | 70 | 180 | 13:20 | 70 | 180 | 13:20 | 70 | 0,5 | 03:20 | 03:02 | 02:47 | 02:34 | 02:23 | 02:13 | 02:05 | 01:58 | 01:51 | 01:45 | 01:40 | 01:35 | 01:31 | 01:27 | 01:23 | 01:20 | 01:17 |

Les Différents Mobiles : Principes de construction de séances

| MOBILES | Effets attendus | Forme de travail | Intensité VMA | FC de travail | Distances | Série | Récupération | Temps Total de la série | Exemple de série autour de 20' de travail |
|--|---|--|---|---------------|---------------------|---------------|-------------------------------|-------------------------|--|
| Mobile 1 : intense  | -Améliore le débit cardiaque -Sollicitation des graisses et élimination des déchets | - Interval training rapide - Fartlek -Distances continues | Puissance aérobie : 100 à 115% | 170 et + | De 25 m à 500m | 2 à 3 | De 5'' à 30'' passive | De 6' à 15' | 2x (5x50m R=15'') et R=4' entre les séries 400 Cr à 100 % Récupération passive et active entre les séries |
| Mobile 2 Soutenu  | -Améliore transport d'O ₂ , cardio respiratoire -Sollicitation des graisses | - Distances continues - Fartleck -Interval training lent | Capacité aérobie 80à 100 % | 150 à 170 | 50 m A 3000m | 30 A 1 | De 10 à 20'' passive | De 20' à 45' | 800 m (200 cr pull, 100jbes Br, 100 au choix) x 2 (25 lent, 25 vite, 50 lent, 50vite) x 6 (Cr ou Dos ou Br) 10x100 cr à 90% R=30'' ou 20x50 cr ou br à90% R= 15'' Récupération passive et active entre les séries |
| Mobile 3 Modéré  | -Sollicitation des graisses -Active le transport d'O ₂ | -Travail continu -Echauffement, travail technique, de récupération -Interval training lent | Endurance fondamentale 60% à 80% | 120 à 150 | 300 m A 1500m | 1à 4 1 | De 10'' à 30'' passive | 30' et plus | 800m , 1000, 1200 (25D, 25 B, 25 C)x4 10x 100m cr R=15'' à 70% VMA Récupération passive |

Construction de la série :

1- Quel mobile, 2 Quelle forme de travail, 3 Quelle intensité de travail de VMA, 4 Durée de l'effort, 5 Nombre de répétitions, 6 Nombre de séries

Exemple de séries : durée 20'

| | Distances continues | Fartlek | Interval Training Lent ou rapide | Variables Tech ou matériel |
|---|---|---|---|--|
| <u>Thème 1 :</u> Effort intense | 500 m à 100 % (100 cr./ 100 br) | 3 x (25 lent, 50 vite 100%, 50 lent, 75 vite 100 %, 50 lent, 50 vite 100 %) R=30'' 400 jambes palmes (50 lent, 50 vite à 100 %) | 2X(8x50 cr VMA 110% R=20) (Diminuer le nombre de CB/50 sans augmenter le tps) -2x (6x50m à 110 % R=15'') et R=5' entre les séries | On peut faire les mêmes séries (VMA à calculer) - Tout syle de nage : D,Br,Cr - Nage complète avec palmes - Jambes Br,Cr,D,Pap, avec palmes ou pas - Bras en Br,Cr,D avec Pull buoy Travail technique : amplitude de nage |
| <u>thème 2 :</u> Effort soutenu | 800 m (200 cr pull, 100 jbes Br, 100 au choix) x 2 à 85% | -(25 lent, 25 vite 90 %, 50 lent, 50vite 90 %) x 6 R=10''(2Cr, 2Dos, 2Br) | Bras : 8à 10x100 cr à 90% R=30'' Nc palmes : 20x50 cr à 90% R= 15'' (Diminuer le nombre de CB/50 sans augmenter le tps) | On peut faire les mêmes séries (VMA à calculer) - Tout style de nage - Nage complète avec palmes - Jambes Br,Cr,D,Pap, avec palmes ou pas - Bras en Br,Cr,D avec Pull buoy |
| <u>Thème 3 :</u> Effort modéré | 800 : (200 jambes, 200 nc, 200 bras) x 3 800m : (25 educ , 25 amplitude, 25 NC) Cr, Dos, BR 1000 | jambes palmes : (100 lent 100 vite à 80 % 100 lent 100 vite à 80 %) x 2 R=100 Nc au choix | NC : 10x 100m br R=15'' à 70% VMA Bras : 4x 200 cr R= 30'' à 70% Jbes palmes : 2 x 400 R=30 à 60% 6 x (50D+50Br+50 Cr à 80% R=10'') R= 20'' | On peut faire les mêmes séries (VMA à calculer) - Tout style de nage - Nage complète avec palmes - Jambes Br,Cr,D,Pap, avec palmes ou pas - Bras en Br,Cr,D avec Pull buoy |

Exemple de Forme de travail :

| | |
|-------------------|--|
| Continu | Distance X% de VMA |
| Interval training | Nbre de séries X (D x Rep à% de VMA R= ?) et Récup entre série = ? |

Rappel:

$$V = D / tps$$

$$D = V \times Tps$$

Leçon : 1

OBJECTIFS: Estimer sa VMA et sa fréquence cardiaque de réserve.
Nager à allure régulière et vite sur 6' sans s'arrêter
Prendre connaissance de l'épreuve de N4

ECHAUFFEMENT ET CONTENU DE LA SEANCE :

Echauffement:

Echauffement ostéo articulaire à sec

Dans l'eau : nager 300 en continu dans 2 ou 3 nages au choix. On ne peut changer de nage qu'au terme de chaque longueur.

TEST N°1 : 6 minutes

Protocole: Parcours de 6' le nageur nage à allure régulière et vite sur 6'.

(le dernier 100m ne doit pas être inférieur à la vitesse du 100m qui suit le premier 100m)

La VMA = distance (ici la distance réalisée par l'élève) / Temps (ici 6' ou 360'') et s'exprime en m/s

Nom :

Test de 6'

Classe :

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------|-------|
| | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 | 350 | 400 | 450 | Distance réalisée | → |
| Tps de passage | | | | | | | | | | | |
| Tps au 50m | X | | | | | | | | | Tps moyen au 50m | → |
| Style de nage C,d,b/25m | | | | | | | | | | Distance continue en cr | → |
| VRE, VRIA, VRCI | | | | | | | | | | VMA | → m/s |

Récupération active: 100 m en nageant doucement dans une nage de récupération.

| Sensations éprouvées: Repères internes | Echelle de ressenti | Commentaires |
|--|----------------------------|---------------------|
| 1 | | |
| Au niveau psychologique -Fatigué très vite, au bout de quelques longueurs, pas fatigué. | | |
| Au niveau musculaire et articulaire: -Douleurs ressenties (dos, mollets, cuisses) -Tensions au niveau des bras, des épaules? -Placement et oscillation du buste, des bras et de la tête? | | |
| Au niveau cardio- respiratoire: -Je suis vite essoufflé, après quelques longueurs, respiration régulière, Fc élevée, je suis parti trop vite... | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Test n°2 : Nous pouvons compléter la VMA dans une nage par la connaissance de la VMA dans 2 autres nages par le test du 50 m chrono.

Cela va permettre de diversifier l'entraînement et de proposer différentes allures dans différentes nages.

V = distance (50m) / temps (mis par l'élève à nager son 50m)

VMA : V (m/s) x 0.70

| Nage | Temps au 50 m chrono | Nombre de coups de bras / 25m | FC | Vitesse au 50 (Distance / tps) | VMA |
|------|----------------------|-------------------------------|----|----------------------------------|-----|
| | | | | | |
| | | | | | |

Leçon 2 N4

Thème de la leçon :

Rechercher un effort modéré/soutenu permettant une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette :
Lire le temps au chrono
Introduire un élément technique

Connaissance 1 : Physiologie

Lors d'efforts compris entre 30 et 40' et entre 60% et 80% de VMA, les muscles utilisent les réserves lipidiques (graisses) pour produire de l'énergie.

Connaissance 2 : Nutrition

Après le repas le glucose (sucre) va dans le sang pour apporter de l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va dans les organes, les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses. Le dernier repas doit se faire 3 h avant l'effort pour que la digestion soit terminée
Ne pas manger entre les repas, ni trop gras trop sucré

Connaissance 3 : Entraînement

Travail continu en endurance fondamentale. nage à 75 % de VMA.
La récupération active (nage lente), permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'acide lactique présent dans les cellules musculaires. C'est une substance (déchet) qui apparaît lors d'efforts intense (sup à 90%) et qui bloque la contraction musculaire (crampes)

Connaissance Méthodologiques :

Lire le temps au chrono
Introduire un élément technique
Travailler à une intensité / mobile

Forme du jour :

Fiche de travail

| Séquences | Contenu séance | Réalisé | Ressenti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <u>Echauffement :</u> 5' | -3*100m CR allure 60% VMA R=10'' (à lire au chrono mural) Tps prévu : FCE prévue | Tps : FCE : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Série :</u> distance continue 20' : | -600 à 800 m à 70% / 100m Tps prévu : FCE prévue | Tps : FCE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th>D</th> <th>50m</th> <th>100m</th> <th>150m</th> <th>200m</th> <th>250m</th> <th>300</th> <th>350</th> <th>400</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tps</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>FCE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>D</th> <th>450</th> <th>500</th> <th>550</th> <th>600</th> <th>650</th> <th>700</th> <th>750</th> <th>800</th> </tr> <tr> <td>Tps</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>FCE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | D | 50m | 100m | 150m | 200m | 250m | 300 | 350 | 400 | Tps | | | | | | | | | FCE | | | | | | | | | D | 450 | 500 | 550 | 600 | 650 | 700 | 750 | 800 | Tps | | | | | | | | | FCE | | | | | | | | | | |
| D | 50m | 100m | 150m | 200m | 250m | 300 | 350 | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tps | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FCE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D | 450 | 500 | 550 | 600 | 650 | 700 | 750 | 800 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tps | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FCE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A observer : la régularité / 50 M, FCE ciblée La technique de nage : amplitude, fréquence respiratoire,.. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Jambes :</u> | 2 x 100 m (Cr/Br/50m) à 60 % R= 30'' Tps prévu : FCE prévue | FCE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Récupération</u> | 200 m au choix 2 nages à 60 % | FCE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Analyse et bilan : si c'était à refaire ? ce que j'ai retenu ?

FC :

Ressenti :

Ecart / Projet :

Régularité (gestion de l'effort) :

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Leçon 3 N4

Thème de la leçon :

Maintenir un effort intense pour rechercher une forme optimale

Connaissance 1 : Physiologie

Travailler au seuil anaérobie (90%VMA) permet d'améliorer le transport d'O2 et la fréquence cardiaque. Retarde l'apparition de crampe (acide lactique) = **SANTE** +++

Connaissance 2 : Nutrition

Glucides lents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule), glucides rapides (confitures, bonbons, gâteaux..)

Il faut éviter les glucides rapides entre les repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (graisse) : boisson sucrée, sucrerie

Connaissance 3 : Entraînement

Travail intermittent long. Course entre 85 à 100 %. Répétition de 1' à 6'. Nombre de série pour rentrer dans un temps total de pratique compris entre 10' et 25'. Récup 2' entre séries

Connaissance Méthodologiques :

Forme du jour :

Fiche de travail

| Séquences | Contenu séance | Réalisé | Sensations Borg |
|--|--|---------|-----------------|
| <u>Echauffement :</u> 5' | -200 m 3N (50 D, 50 B, 100 Cr) à 60% | Tps : | |
| | Tps prévu : cr : dos : br : | FC : | |
| <u>Série :</u> intermittent lent : | - 2 X (4 x 50 m à 110 % VMA R= 15'') Recup 200m entre série Nage en Cr, ou D, ou Br | Tps | |
| | Tps prévu : cr : dos : br : | FC | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 ^{ère} Série | D | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Tr | | | | | | | | | | |
| | Fc | | | | | | | | | | |
| | R | | | | | | | | | | |
| 2 ^{ème} Série | D | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | Tr | | | | | | | | | | |
| | Fc | | | | | | | | | | |

A observer : régularité, la Fc cible, la récup, temps

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|
| | R | | | | | | | | | | | | |
| | Fc | | | | | | | | | | | | |
| <u>Bras</u> Pull buoy | 300m (100 cr (respiration 3,5,3,5 CB / 25m) + 50 dos) x 2 | | | | | | | | | | | | |
| <u>Récupération</u> | 100 brasse NC | | | | | | | | | FC | | | |

Analyse et bilan : si c'était à refaire ? ce que j'ai retenu ?

FC :

Ressenti :

Ecart / Projet

Régularité (gestion de l'effort) :

Leçon 4 N4

Thème de la leçon :

Produire un effort intense pour être plus performant

Connaissance 1 : Physiologie

Le travail au delà de la VMA, améliore le débit cardiaque, la présence des enzymes dans les muscles et de mieux gérer la régulation thermique

Connaissance 2 : Nutrition

Après le repas le glucose (sucre) va dans le sang pour apporter de l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va dans les organes, les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses

Connaissance 3 : Entraînement

La récupération active (nage lente de récupération), permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l'acide lactique présente dans les cellules musculaires. C'est une substance (déchet) qui apparaît lors d'efforts intenses (sup à 90%) et qui bloque la contraction musculaire (à l'origine de crampes)

Connaissance Méthodologiques :

Forme du jour :

Fiche de travail

| Séquences | Contenu séance | Réalisé | Sensations Borg |
|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Echauffement :</u> 5' à 10' | -3 x (50cr amplitude, 25 dos, 25 Br) 60% | Tps : FC : | |
| <u>Série :</u> Interval training rapide | 4 x 100 m CR ou dos ou Br à 100 % R= 30'' Tps prévu : 200 lent au choix 6 x 50 cr, ou Dos ou BR à 100% R=15'' Tps prévu : cr : dos : br : | FC : | |

| Série 1 | | 100 M | | 200M | | 300M | | 400M | | ressenti |
|---------|----|-------|---|------|---|------|---|----------|---|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Série 1 | Tp | | | | | | | | | |
| | Tr | | | | | | | | | |
| | Fc | | | | | | | | | |
| | R | | | | | | | | | |
| | D | | | | | | | | | |
| Série 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | ressenti | | |
| | Tp | | | | | | | | | |
| | Tr | | | | | | | | | |
| | R | | | | | | | | | |
| | Fc | | | | | | | | | |

| | | | |
|---------------------|--|------|--|
| <u>Jambes/bras</u> | 400 (50 m Jambes, 50 pull buoy)CR, Dos, Br, CR | | |
| <u>Récupération</u> | 100NC au choix | FC : | |

Analyse et bilan : si c'était à refaire ? ce que j'ai retenu ?

FC :

Ressenti :

Ecart / Projet

Régularité (gestion de l'effort) :

Leçon 5 N4

Thème de la leçon :

Connaissance 1 : Physiologie

Pourquoi nager à allure régulière : un départ trop rapide entraîne une augmentation de la FC et une dette d'O₂, qui acidifie le corps et provoque des crampes et l'arrêt de l'exercice.

A toute augmentation de la vitesse de nage, correspond une augmentation de la résistance à l'avancement et donc une augmentation de la dépense énergétique.

Connaissance 2 : Nutrition

Connaissance 3 : Entraînement

Connaissance Méthodologiques :

Forme du jour :

Fiche de travail

| Séquences | Contenu séance | Réalisé | Ressenti |
|-----------------------|---|---------------|----------|
| <u>Echauffement :</u> | - Tps prévu : cr : dos : br : | Tps : FC : | |
| <u>Série :</u> | Tps prévu : cr : dos : br : | FC : | |
| <u>Jambes/bras</u> | | | |
| <u>Récupération</u> | | FC : | |

Analyse et bilan : si c'était à refaire ? ce que j'ai retenu ?

FC :

Ressenti :

Ecart / Projet

Régularité (gestion de l'effort) :

Leçon 6 N4

Thème de la leçon :

Connaissance 1 : Physiologie

Connaissance 2 : Nutrition

Connaissance 3 : Entraînement

Connaissance Méthodologiques :

Forme du jour :

Fiche de travail

| Séquences | Contenu séance | Réalisé | Ressenti |
|-----------------------|---|------------------|----------|
| <u>Echauffement :</u> | - Tps prévu : cr : dos : br : | Tps : FC : | |
| <u>Série :</u> | Tps prévu : cr : dos : br : | FC : | |
| | | | |
| <u>Récupération</u> | | FC : | |

Analyse et bilan : si c'était à refaire ? ce que j'ai retenu ?

FC :

Ressenti :

Ecart / Projet

Régularité (gestion de l'effort) :

Leçon 7 N4

Thème de la leçon :

Connaissance 1 : Physiologie

Connaissance 2 : Nutrition

Connaissance 3 : Entraînement

Connaissance Méthodologiques :

Forme du jour :

Fiche de travail

| Séquences | Contenu séance | Réalisé | Ressenti |
|-----------------------|---|----------------------|----------|
| <u>Echauffement :</u> | - Tps prévu : cr : dos : br : | Tps : FC : | |
| <u>Série :</u> | Tps prévu : cr : dos : br : | FC : | |
| | | | |
| <u>Récupération</u> | | FC : | |

Analyse et bilan : si c'était à refaire ? ce que j'ai retenu ?

FC :

Ressenti :

Ecart / Projet

Régularité (gestion de l'effort) :

Leçon 8 N4

Thème de la leçon :

Connaissance 1 : Physiologie

Connaissance 2 : Nutrition

Connaissance 3 : Entraînement

Connaissance Méthodologiques :

Forme du jour :

Fiche de travail

| Séquences | Contenu séance | Réalisé | Ressenti |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------|----------|
| <u>Echauffement :</u> | Tps prévu : cr : dos : br : | Tps : FC : | |
| <u>Série :</u> | Tps prévu : cr : dos : br : | FC : | |
| | | | |
| <u>Récupération</u> | | FC : | |

Analyse et bilan : si c'était à refaire ? ce que j'ai retenu ?

FC :

Ressenti :

Ecart / Projet

Régularité (gestion de l'effort) :

