

NATATION

La natation est sans doute l'un des sports les plus difficiles à apprivoiser. Le milieu aquatique n'est pas naturel pour l'être humain; sa maîtrise est, par conséquent, difficile et demande beaucoup de temps. La sensation de glisse et d'appui dans l'eau est cruciale et unique en natation.

Vous pouvez, à l'aide du test de classement, savoir quel est le meilleur programme pour vous. Le but du test est de vous classer comme nageur. Vous êtes peut-être très bon dans un autre sport, mais la nage requiert des qualités très spécifiques. Ce test est la meilleure façon pour vous de choisir votre programme d'entraînement.

Amusez-vous bien!

LE TEST DE NATATION

Dans une piscine, tentez de faire la plus grande distance possible en 12 minutes. Notez que les virages-culbutes sont interdits pour permettre de mettre plus d'accent sur la technique que sur l'habileté d'effectuer ce virage. Notez la distance que vous avez parcourue et consultez le tableau pour voir quel programme serait le plus approprié pour votre condition physique.

Distance parcourue	Programme
12 longueurs (300 m) et moins	A
Entre 13 et 22 longueurs (325 m à 550 m)	B
23 longueurs (575 m) et plus	C

Il est possible que vous changiez de programme en cours de session à la suite de votre amélioration rapide, ou bien qu'il doive être ajusté à la baisse si vous avez une blessure par exemple.

N'hésitez pas à communiquer avec moi si vous avez quelque question que ce soit.

Donald Welman

NATATION

TERMINOLOGIE

- **Continu facile :**

Vous choisissez le style de nage que vous voulez et vous faites la distance prescrite dans le programme. Tentez d'enchaîner la distance sans prendre de pauses.

- **Br = Brasse :**

Style de nage qui peut permettre de demeurer détendu. Les techniques sont très bien affichées sur le bord de la piscine du Cégep.

- **Cr = Crawl :**

Style de nage plus rapide et plus exigeant. Les techniques sont très bien affichées sur le bord de la piscine du Cégep.

- **Kick Cr = Coup de pied du crawl avec planche :**

Avec une planche dans les mains, battre les pieds en alternance à la surface de l'eau. Reproduire le même coup de pied qu'au crawl.

- **Pull :**

Entraînement du haut du corps seulement en utilisant un objet flottant que l'on place entre les cuisses pour permettre aux jambes de flotter. Utiliser la technique du crawl pour avancer.

Exemple :

6 fois :

50 m kick Cr, 25 m Br, 25 m Cr, r : 30"

Veut dire :

Alterner 50 mètres de coup de pied de crawl, 25 mètres de brasse et 25 mètres de crawl, puis prendre un repos sur le bord de la piscine de 30 secondes. Répétez toute la séquence 6 fois.

Natation

Programme A – Semaines 1 à 6

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
TEST DE NAGE	récupération	400 m continu au choix facile	récupération	6 fois: 25 m Cr, 50m Br, r: 30''	récupération	récupération
5 fois: 50m kick Cr, 25m Br, 25m Cr, r: 30''	récupération	500m continu au choix facile	récupération	6 fois: 50m Cr, 25m Br, r: 30''	récupération	récupération
6 fois: 50m kick Cr 25m Br,, 25m Cr, r: 30''	récupération	600m continu au choix facile	récupération	5 fois: 75m Cr, 25m Br, r: 30''	récupération	récupération
5 fois: 50m Br, 50m kick Cr, 50m Cr, r: 15''	récupération	700m continu au choix facile	récupération	6 fois: 75m Cr, 25m Br, r: 15''	récupération	récupération
4 fois: 50m Br, 50m pull, 50m kick Cr, 50m Cr, r: 15''	récupération	750m continu au choix facile	récupération	4 fois: 100m Cr, 50m Br, r: 15''	récupération	récupération
4 fois: 50m Br, 50m pull, 50m kick Cr, 50m Cr	récupération	800m continu au choix facile	récupération	TEST DE NAGE	récupération	récupération

Natation

Programme B – Semaines 1 à 6

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
TEST DE NAGE	récupération	500m continu au choix facile	récupération	7 fois: 25m Cr, 50m Br, r: 30''	récupération	récupération
6 fois: 50m kick Cr, 25m Br, 25m Cr, r: 30''	récupération	600m continu au choix facile	récupération	7 fois: 50m Cr, 25m Br, r: 30''	récupération	récupération
7 fois: 50m kick Cr, 25m Br, 25m Cr, r: 30''	récupération	700m continu au choix facile	récupération	7 fois: 75m Cr, 25m Br, r: 30''	récupération	récupération
6 fois: 50m Br, 50m kick Cr, 50m Cr, r: 15''	récupération	800m continu au choix facile	récupération	8 fois: 75m Cr, 25m Br, r: 15''	récupération	récupération
5 fois: 50m Br, 50m pull, 50m kick Cr, 50m Cr, r: 15''	récupération	900m continu au choix facile	récupération	5 fois: 100m Cr, 50m Br, r: 15''	récupération	récupération
5 fois: 50m Br, 50m pull, 50m kick Cr, 50m Cr	récupération	1000m continu au choix facile	récupération	TEST DE NAGE	récupération	récupération

Natation

Programme C – Semaines 1 à 6

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
TEST DE NAGE	récupération	600m continu au choix facile	récupération	8 fois: 25m Cr R, 50m Cr L, r: 30''	récupération	récupération
4 fois: 50m Br, 50m pull, 50m kick Cr, 50m Cr	récupération	700m continu au choix facile	récupération	8 fois: 50m Cr R, 25m Cr L, r: 30''	récupération	récupération
4 fois: 50m Br, 50m pull, 50m kick Cr, 50m Cr	récupération	800m continu au choix facile	récupération	7 fois: 75m Cr R, 25m Cr L, r: 30''	récupération	récupération
4 fois: 50m Br, 50m pull, 50m kick Cr, 100m Cr	récupération	950m continu au choix facile	récupération	5 fois: 100m Cr R, 50m Cr L, r: 30''	récupération	récupération
4 fois: 50m Br, 100m pull, 50m kick Cr, 100m Cr	récupération	1100m continu au choix facile	récupération	6 fois: 100m Cr R, 50m Cr L, r: 30''	récupération	récupération
4 fois: 50m Br, 100m pull, 100m kick Cr, 100m Cr	récupération	1200m continu au choix facile	récupération	TEST DE NAGE	récupération	récupération