

LES ETAPES ET COMPOSANTES D'UN PLAN DE CARRIERE D'UN NAGEUR AVEC PALME(S) (J. MACE - mars 1997, actualisé 2002)

âge	structure d'accueil	étapes observation et progression	dominantes terrestre et aquatique objectivation vers ...
7-11ans	scolaire primaire l'école	<p>étape Pré-initiale bi-palmes</p> <p>découverte d'un nouveau moyen de propulsion acquisition de compétences aquatiques transversales</p>	<p>entrée dans l'eau immersion déplacement apprendre à se mouvoir dans l'eau dans différents modes de nages</p>
11- 12 ans	l'école de nage le club	<p>étape d'Initiation à la pratique monopalmes minimonopalmes</p> <p>critère de départ : nager correctement au moins 2 nages</p>	<p>renforcement des acquis aquatiques orientés vers les 4 nages apprentissage d'une technique ondulatoire fondamentale : sur et sous l'eau développement des habiletés spécifiques et de coordination segmentaire accoutumance à la pratique avec : matériel éducatif, tuba, IS... technique --> distance --> physiologique</p> <p>batterie de tests d'observation et d'évaluation (stage) participation à 2 ou 3 petites compétitions locales ou départementales</p>
13- 15 ans	le club	<p>étape de Perfectionnement technique monopalmes</p>	<p>confirmation des acquisitions techniques : SF et IS développement des capacités mentales, d'autoévaluation et de bien-être mise en forme progressive, adapté et varié de l'entraînement renforcement musculaire à base d'exercices dynamiques et posturaux</p> <p>batterie de tests d'observation et d'évaluation (stages+) pré-orientation à la compétition : niveaux départemental à régional</p>
au delà de 15 ans	le club	<p>étape d'Accès à la Compétition monopalmes</p> <p>15 ans : étape de Préparation</p>	<p>valorisation des techniques spécifiques : SF et IS renforcement des capacités mentales, d'autoévaluation+ et de bien-être++ début de l'entraînement à exigences chronométriques+ augmentation progressive de la charge de travail à sec : dynamique et postural</p> <p>batterie de tests d'évaluation et d'orientation (club, stages++) début des compétitions importantes de niveau interregional à national</p>
		<p>16 - 17 - 18 ans : étape de Pré-spécialisation</p>	<p>optimisation des données techniques spécifiques : SF et IS renforcement des capacités mentales+, d'autoévaluation++ et de bien-être++ orientation renforcée++ du travail à sec et du travail de renforcement dans l'eau mise en forme progressive de tous les contenus et méthodes d'entraînement+</p> <p>batterie de tests d'évaluation et de pré-spécialisation (club, stages++, médico-sportif) compétitions majeures de niveau national à international à caractère général et spécifique</p>
		<p>au delà de 18 ans : étape de Spécialisation potentielle</p>	<p>individualisation de l'entraînement optimisation++ des données techniques spécifiques : SF, Ap et IS renforcement des capacités mentales++, d'autoévaluation++ et de bien-être++ optimisation de tous les contenus et méthodes d'entraînement à prolongements spécifiques++ la musculation devient une partie prépondérante du temps d'entraînement combinaison++ des méthodes de renforcement musculaire (P = FxV)</p> <p>tests d'évaluation spécifique (SF, Ap, IS) : Sprint, 1/2 fond, Fond et Grand Fond (club, stages++, médico-sportif)</p> <p>compétitions majeures de niveau national et international à caractère général ou spécifique</p>

âge	entraînement en NaP (couplé au travail à sec)	remarques générales et spécifiques
7-11ans	cycle piscine de 9 à 12 séances (cf : programmes I.O.) pratiques aquatiques transversales dominantes éducative et ludique	pratique occasionnelle ou continue sur l'année le Jeu, par et pour l'enfant l'enfant dans son projet (identification et réalisation)
11- 12 ans	2 séances/1h. à 1h.30/semaine 1,5 à 2,5 kms/séance travail transversal éducatif++ et technique+ : SF et IS dominantes physiologiques : EAE++ à PAE, PAA évolution, sur l'année, des % de travail aquatique avec et sans palmes 1er trimestre --> 40% NaP - 60% autres 2ème trimestre --> 50/60% NaP - 50/40% autres 3ème trimestre --> 70% NaP - 30% autres	l'Entraînement au service de l'Apprentissage valorisation du rapport entraîneur/entraîné(e) et du rapport au groupe le nageur en Réflexion sur sa pratique utilisation de la vidéo (autoscopie) intégration en structure club
13- 15 ans	2 à 4 séances/1h.30/semaine 4 kms/séance travail éducatif+ et de renforcement technique++ : SF et IS dominantes physiologiques : PAE à PMAE, P/CAA évolution, sur l'année, des % de travail aquatique avec et sans palmes 1er trimestre --> 50% NaP - 50% autres 2ème et 3ème trimestres --> 60/70% NaP - 40/30% autres	l'Entraînement se structure dans son contenu physiologique et méthodologique valorisation du rapport entraîneur/entraîné(e) et du rapport au groupe la compétition doit être utilisée comme un moyen permettant de valoriser le travail de base, réalisé à l'entraînement, et permettre de réajuster les données éducatives et techniques restant à perfectionner utilisation de la vidéo (autoscopie)
au delà de 15 ans	3 à 4 séances / 1h.30 à 2h. / semaine 4 à 5,5 kms / séance (selon le cas) : fonction des objectifs sur la saison travail de renforcement technique++ et spécifique+ : SF et IS dominantes physiologiques : PAE à PMAE, P/CAA, introduction des charges AL 70/80% aquatique + 20/30% terrestre fonction des objectifs sur la saison potentiel de pré-sélection "Espoir"	<u>trois étapes en "une" :</u> harmonisation progressive des proportions du corps : taille, poids, force, détente...
	4 séances / 2h. / semaine 4 à 6,5 kms / séance (selon le cas) : fonction des objectifs sur la saison travail de renforcement technique++ et spécifique++ : SF et IS travail de l'ensemble des données physiologiques : AA, AL et AE à caractères fondamentale et spécifique 60/70% aquatique + 30/40% terrestre fonction des objectifs sur la saison potentiel de sélection internationale en Equipe de France	planification pluriannuelle de l'entraînement : objectivation + évaluation + remédiation spécialisation potentielle et individuelle des données matérielles et d'entraînement accès aux compétitions majeures sélection et orientation à objectif national et international
	4 à 6 séances / 2h. / semaine (orientation possible vers l'entraînement bi-quotidien) 4 à 7 kms / séance(selon le cas) : fonction des objectifs sur la saison travail de renforcement technique++ et spécifique+++ : SF, Ap et IS travail de l'ensemble des données physiologiques : AA, AL et AE à caractère fondamental et/ou spécifique 60/70% aquatique + 30/40% terrestre fonction des objectifs sur la saison potentiel de sélection internationale en Equipe de France	valorisation++ du rapport entraîneur/entraîné(e) et du rapport au groupe l'entraîneur devient "le conseiller"
		développement du suivi "individualisé" +++ : médico-sportif, kinesthésique, podologique et psychologique accompagnement "personnes ressources" mise en place d' "outil" d'expertise de la Performance vidéo (autoscopie) techniques de visualisation mentale techniques de relaxation technique de récupération mise en place d'un cursus d'aménagement scolaire et universitaire (notamment dans l'objectif d'un entraînement bi-quotidien) renforcement++ du Projet de l'athlète