

Reprendre l'entraînement de natation après une période de fermeture des piscines.

Plusieurs temps de confinement et surtout une longue période de fermeture des piscines ont privé les plongeurs(euses) de leur entraînement en piscine. La réouverture des piscines couvertes aux sportifs amateurs viendra prochainement... la tentation sera alors grande de reprendre l'entraînement comme il se déroulait juste avant la fermeture des bassins. Là, réside un risque réel de blessure ou d'accident d'adaptation à l'effort qui priverait de nouveau le PsPeur(euse) de sa pratique préférée. Il convient alors de reprendre en douceur l'entraînement avec comme maître mot la « progressivité ». Les séances qui suivent illustrent la nécessaire progressivité d'une reprise adaptée en PSP, que chaque club pourra adapter selon ses caractéristiques propres.



Très bonne reprise !

Dominique Vétault, EF2, JF2, Commission PSP CoDep 49 FFESSM.

Public visé : plongeurs(euses) N2 minimum et Pspeurs(euses) ayant l'expérience d'un entraînement en piscine bi-hebdomadaire. Privé d'entraînement en piscine depuis la fermeture des piscines en novembre 2020, le sportif aura eu une pratique physique type marche, footing, vélo ou autre... au moins une ou plusieurs fois par semaine pendant ces mois de fermeture.

Préalable médical : au-delà du certificat médical annuel à jour, plusieurs éléments sont à prendre en compte. La prise de poids suite aux différents temps de confinement est un élément à considérer sans qu'il soit alarmant. Il est conseillé de se peser au moment de la reprise afin de comparer après plusieurs semaines de reprise sportive. Si « avoir le souffle court » en début de reprise sportive est logique, une reprise sportive bien conduite doit permettre de pratiquer en aisance respiratoire et viser une récupération cardio-respiratoire satisfaisante après 4 à 5 séances. Il faut au moins 8 semaines sur la base de deux entraînements par semaine pour retrouver des adaptations à l'effort qui permettent une reprise des compétitions dans des conditions physiologiques et musculaires satisfaisantes. Un test d'effort comme le Ruffier Dickson (30 flexions en 45 secondes) peut être suggéré.

Si le sportif a été contaminé par la COVID19, il est fortement conseillé de consulter son médecin pour un examen médical approfondi. Tout signe qui persiste, comme une gêne respiratoire, de la toux, maux de tête... pendant cette phase de reprise d'entraînement doit être signalé à son médecin.

Boire de l'eau pendant l'entraînement est nécessaire, mais il est tout aussi important de s'hydrater tout au long de la journée.

Conditions matérielles des entraînements : bassin de 25m/50m avec une extrémité où le nageur peut avoir pied, petits matériels comme des planches, palmes souples (éviter les palmes « nerveuses » pour ces premières séances afin de solliciter progressivement les muscles des jambes), tuba et masque. Séances de 1h à 1h15 dans l'eau sans compter le passage aux vestiaires, la douche ou encore la préparation et le rangement du matériel.

Individualisation des séances : le nombre de répétitions minimum et maximum sont indiqués, quand les distances de nage peuvent être modulées cela est précisé. L'indicateur simple pour individualiser une séance (et donc gagner en efficacité) repose sur le contrôle de sa fréquence cardiaque (FC) de travail par une prise de pouls, avec la recherche d'un % de FC selon l'objectif physique de travail visé. Des tests physiques de natation existent pour les déterminer, ils ne seront pas abordés dans ces premières séances de reprise. Une simple prise de pouls (au poignet-radiale- ou au cou-carotide-) est mentionnée à certains moments clefs de la séance, afin d'être exploitée dans un deuxième temps.

L'animation pédagogique des séances : le contenu est conçu pour un nageur s'entraînant seul dans une piscine lambda. Pour plusieurs nageurs s'entraînant ensemble le contenu prendrait une forme plus ludique.

Les exercices proposés ont une coloration PSP, sans la partie technique spécifique aux épreuves de PSP.

Astuce mnémotechnique : lire plusieurs fois la séance pour la mémoriser avant l'entraînement. Se faire son « mémo » avec les répétitions et exercices, que l'on gagnera à avoir sur le bord du bassin protégé par une chemise transparente avec un crayon, une tablette immergeable de plongeur peut aussi convenir.

Séance de reprise n°1 : objectif général : retrouver des sensations de glisse et de propulsion aquatiques.

Objectif dominant technique : retrouver le bon placement des surfaces corporelles propulsives.

Objectif secondaire physique : remobilisation de la filière aérobie par un travail en capacité aérobie en continu.

Temps estimé : 1h05 **Matériels** : PMT + planche -Pensez à boire de l'eau par petites gorgées toutes les 15 à 20mn-

1. Echauffement à sec : déverrouillage des articulations des genoux, bassin, chevilles et épaules..... **5mn**

Prise de pouls sur le bord du bassin, le noter.

Chevilles : pied droit placé en arrière du pied gauche et en appui sur l'avant du pied, effectuer des petits cercles de la cheville droite vers la droite puis vers la gauche. Passer à la cheville gauche.

Genoux : jambes serrées et les mains sur les genoux, effectuer des cercles avec les 2 genoux serrés vers la droite puis vers la gauche.

Bassin : mains sur les hanches, effectuer des rotations vers la droite puis vers la gauche du bassin.

Épaules : effectuer des moulinets des deux bras dans les différents axes, symétrique et asymétrique.

Consigne : les cercles sont réalisés doucement, sans vitesse de rotation excessive.

2. Echauffement dans l'eau : **12mn-350m**

- a. Sans PMT : (25m brasse + 25m crawl) X 2, nage souple 100m
- b. Avec PMT : (25m jambes crawl et bras fixes devant + 25m jambes et bras crawl) X2, nage souple 100m
- c. Nage costale en PMT : (25m costal droit + 25m costal gauche) X 2, bien positionner le tuba, nage souple 100m
- d. 50m en PMT crawl avec petite accélération tous les 8 mouvements de bras 50m
- e. **ÉTIREMENT** de la chaîne musculaire postérieure, dans l'eau là où vous avez pied, sinon sur le bord : 1 jambe fléchie l'autre tendue vers l'avant en appui sur le talon, dos droit, entrecroiser les doigts et amener les bras tendus au-dessus de la tête. Tout en tirant les paumes vers le plafond, basculer les bras et le dos légèrement vers l'avant. Relâcher les jambes puis les bras. Recommencer avec l'autre jambe tendue.

3. Corps de séance : besoin d'une planche..... **de 1100m à 1200m**



- a. (25m rattrapé bras avec planche devant + 25m jambes crawl planche tenue à 2 mains devant) X2, consignes : regard devant à 45°, sortir le bras de l'eau par le coude, l'action de la jambe est déclenchée par la hanche, chercher à limiter la flexion des genoux. Rechercher la qualité et non pas la fréquence. 100m
- b. Réinvestissement du travail précédent en PMT sur 1X50m (ou 2X50m), mêmes consignes a. 50m ou 100m
- c. Travail jambes en PMT crawl : (25m planche devant à 2 mains + 25m planche sur le dos à 2 mains) X2 consigne : appuyer sur les palmes et accélérer le retour de la palme par une action de la hanche 100m
- d. Réinvestissement du travail précédent en PMT sans planche sur 1X50 (ou 2X50m), mêmes consignes c. 50m/100m
- e. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : jambes et abdominaux exercice dit de la « chaise » avec palmes : se positionner comme assis dans une chaise virtuelle et avancer en arrière par un mouvement de rétropédalage alterné des jambes : (25m chaise + 25m PMT crawl) X 2. Consigne : bien expirer 100m
- f. Suite jambes PMT : (25m jambes dauphin planche devant + 25m jambes crawl planche devant) X 2 100m
(25m jambes dauphin planche devant + 50m jambes crawl planche devant) X 2 150m
(50m jambes dauphin planche devant + 50m jambes crawl planche devant) X 2 200m
(25m jambes dauphin planche devant + 50m jambes crawl planche devant) X 2 150m
Consignes : regard devant à 45° et tête dans l'eau, l'action de la jambe est déclenchée par la hanche, chercher à limiter la flexion des genoux. Rechercher la qualité et non pas la fréquence.
Prise de pouls tout de suite après la dernière répétition, le noter.
- g. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : (25m en « chaise » + 25m PMT crawl) X 2. Consigne : bien expirer 100m

4. Récupération : 200m crawl en PMT. Consignes : nage souple et bien expirer..... **200m**

Prise de pouls dès la fin du 200m, le noter.

TOTAL séance 1 = de 1650m à 1750m

Nota : -l'exercice de la « chaise » sera d'autant plus efficace que l'angle cuisse/ventre se rapprochera de 90°

-la position de l'étirement est maintenue 10sec, sans bloquer la respiration et elle est répétée 2X.

-le pouls (batt/mn) permet de vérifier les progrès d'une séance à l'autre ainsi que l'impact physiologique de travail.

Séance de reprise n°2 : objectif général : retrouver des sensations de glisse et de propulsion aquatiques.

Objectif technique : confirmer le bon placement des surfaces corporelles propulsives.

Objectif physique : s'habituer à un travail en capacité aérobie en continu sur des distances qui s'allongent.

Temps estimé : 1h15 **Matériels :** PMT + planche -Pensez à boire de l'eau par petites gorgées toutes les 15 à 20mn-

- 1. Echauffement dans l'eau :** prise de pouls sur le bord du bassin, le noter..... **500m**
- a. Avec PMT : (25m bras devant, mains l'une sur l'autre + 25m crawl) X2 100m
(25m bras le long du corps en battement + 25m crawl) X2 100m
(25m bras crawl et jambes dauphin + 25m crawl) X2 100m
(50m crawl) X2 100m
(25m planche main G, bras D et jambes crawl + 25m avec crawl bras G) X2 100m
- Consignes :** nage souple, la main rentre dans l'eau par le pouce, la main sort de l'eau par le coude, le battement des jambes part de la hanche, limiter la flexion des genoux.
- b. ETIREMENT dos : jambes un peu fléchies, doigts entrecroisés mains vers la poitrine, tendre les bras devant soi en enroulant le dos, le menton rentre vers la poitrine.
- 2. Corps de séance :** **1350m**
- a. Avec PMT : (25m crawl souple + 25 crawl en accélération) X2 100m
(25m crawl souple + 50 crawl en accélération+) X1 75m
(50m crawl souple + 50 crawl en accélération ++) X1 100m
(50m crawl souple + 50 crawl en accélération +) X2 200m
(50m crawl souple) X2 100m
- Consignes :** + moyenne accélération, ++ accélération marquée, se fier à l'écoulement de l'eau le long du corps. Bien expirer pendant le crawl souple.
Prise de pouls tout de suite après la dernière répétition, le noter.
- b. RENFORCEMENT MUSCULAIRE : exercice de la « chaise » voir séance n°1
(25m chaise + 25m PMT crawl) X 2. Consigne : bien expirer 100m
- c. Avec PMT+planche :
(25m planche, jambes crawl souple + 25m planche devant, jambes crawl accélération) X2 100m
(25m planche, jambes crawl souple + 50m planche devant, jambes crawl accélération+) X1 75m
(50m planche, jambes crawl souple + 50m planche devant, jambes crawl accélération++) X1 100m
(50m planche, jambes crawl souple + 50m planche devant, jambes crawl accélération+) X2 200m
(50m crawl souple, sans planche) X2 100m
- Prise de pouls tout de suite après la dernière répétition, le noter.*
- d. RENFORCEMENT MUSCULAIRE : (25m chaise + 25m PMT crawl) X 2. 100m
- 3. Récupération :** **200m**
- a. (100m crawl souple + 100m dos crawlé souple) 200m
Prise de pouls dès la fin du 200m, le noter.

TOTAL séance 2 = 2050m

Nota :

-l'accélération en crawl repose ici sur la sensation de l'écoulement de l'eau ressenti par le nageur. L'idée est de tenir l'accélération sur la distance donnée et de pouvoir augmenter l'accélération sur les distances suivantes. Ce sont donc des accélérations croissantes, progressives et modérées dans ce contexte de reprise, pour une distance donnée. Pour être plus précis, on pourra définir un nombre de mouvements de bras croissant et/ou un % de la FC de travail croissant.

-le nombre de répétition (X1 ou X2) peut être augmenté selon le niveau du nageur.

Séance de reprise n°3 : objectif général : préparer les jambes et le système cardio-respiratoire à un travail en capacité aérobie en continu évoluant vers le fractionné.

Objectif secondaire technique : développer l'efficacité des battements en jambes.

Objectif principal physique : s'habituer à un travail en capacité aérobie en continu sur des distances qui s'allongent et préparer son organisme à une sollicitation en % de sa Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

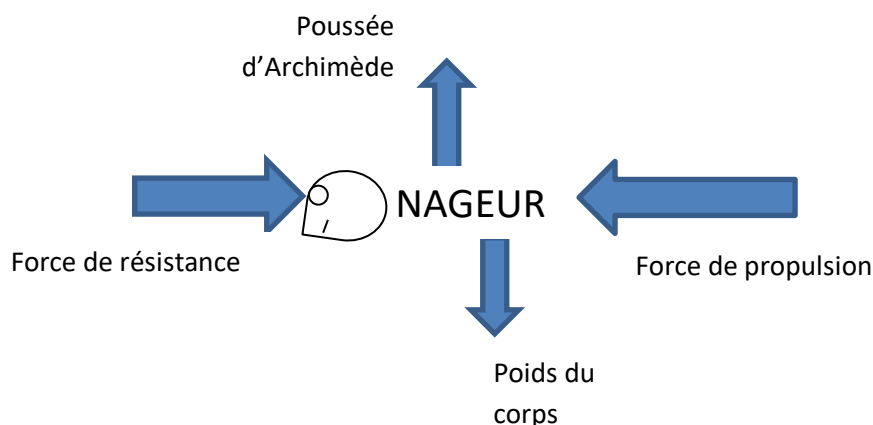
Temps estimé : 1h15 **Matériels :** PMT + planche -Pensez à boire de l'eau par petites gorgées toutes les 15 à 20mn-

- | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|
| 1. Echauffement dans l'eau : | <i>prise de pouls sur le bord du bassin, le noter.....</i> | 500m |
| a. Avec PMT : | (50m en crawl souple) X4 | 200m |
| | (25m en dauphin + 25m en crawl souple) X2 | 100m |
| | (25m costal droit + 25m en crawl souple + 25m costal gauche + 25m crawl souple) X1 | 100m |
| | (crawl avec accélération tous les 25m pour finir à 80% de sa vitesse max) X 4 | 100m |
| b. | ETIREMENT jambes : mains au sol, genoux fléchis, tendez progressivement les jambes, 10sec X 3 | |
| 2. Corps de séances : | | 1700m |
| a. Avec PMT : | (25m planche devant, battements souples + 25m planche « bulldozer ») X2 | 100m |
| | (50m planche devant, battements souples + 50m planche « bulldozer ») X2 | 200m |
| | (50m planche devant, battements souples + 100m planche « bulldozer ») X2 | 300m |
| | (100m en crawl sans planche, de lent à rapide, accélération tous les 25m) X1 | 100m |
| | (50m planche devant, battements souples + 50m planche « bulldozer ») X2 | 200m |
| | (100m en crawl, de lent à rapide, accélération tous les 25m) X1 | 100m |
| | <i>Prise de pouls tout de suite après la dernière répétition, le noter.</i> | |
| b. | Récupération : (50m crawl souple) X2 Consigne : bien expirer | 100m |
| c. | RENFORCEMENT MUSCULAIRE abdominal : dos contre la paroi du bassin se tenir avec les mains, amener les genoux à la hauteur du ventre puis tendre les jambes (enlever les palmes) : 3 séries de 6 répétitions | |
| d. | Suite travail jambes : (50m planche devant, battements souples + 100m planche « bulldozer ») X2 | 300m |
| | (100m en crawl sans planche, de lent à rapide, accélération tous les 25m) X1 | 100m |
| e. | Récupération : (50m crawl souple) X2 Consigne : bien expirer | 100m |
| f. | RENFORCEMENT MUSCULAIRE : (25m chaise + 25m PMT crawl) X 2 Voir séance n°1 | 100m |
| 3. Récupération : | | 200m |
| a. | (50m libre, souple, bien expirer) X 4 | 200m |

TOTAL séance 3 = 2400m

Nota :

-la planche « bulldozer » consiste à tenir la planche verticalement devant soi à 2 mains. Plus la planche s'enfonce dans l'eau, plus l'exercice devient difficile (augmentation des résistances hydrodynamiques à l'avancement).



Séance de reprise n°4 : objectif général : préparer les jambes et le système cardio-respiratoire à un travail en capacité aérobie en continu évoluant vers le fractionné.

Objectif secondaire technique : développer l'efficacité des battements en jambes.

Objectif principal physique : préparer son organisme à une sollicitation proche du 100 % de sa Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

Temps estimé : 1h15 **Matériels :** PMT + planche -Pensez à boire de l'eau par petites gorgées toutes les 15 à 20mn-

- 1. Echauffement dans l'eau :** prise de pouls sur le bord du bassin, le noter..... **600m**
- a. Avec PMT : (50m en crawl souple) X4 | 200m
(50m rattrapé sans planche + 50m crawl avec petite accélération progressive) X2 | 200m
(25m crawl souple + 25m crawl avec petite accélération maintenue) X4 | 200m
 - b. **ETIREMENTS des Ischio-jambiers :** debout dos plaqué contre le mur, saisir une cuisse avec ses deux mains et amener le genou vers sa poitrine, changer de jambe. 2X chaque jambe.
- 2. Corps de séance :**..... **1675m**
- a. Avec PMT :
(50m crawl souple + 25m crawl avec accélération permettant de terminer à 80% de sa vitesse max) X1 | 75m
(25m crawl souple + 25m crawl avec accélération permettant de terminer à 80% de sa vitesse max) X2 | 100m
(50m crawl souple, bien expirer et chercher à s'allonger, + 50m crawl accéléré 80% vitesse max) X2 | 200m
Prise de pouls tout de suite après la dernière répétition, le noter.
(100m crawl souple, bien expirer et chercher à s'allonger, récupération active) X1 | 100m
 - b. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** dos contre la paroi du bassin se tenir avec les mains, amener les genoux à la hauteur du ventre puis poursuivre vers l'épaule D, puis la G : 3 séries de 6 répétitions
 - c. Suite travail physique :
(50m crawl souple) X1 | 50m
(25m crawl souple + 25m crawl avec accélération permettant de terminer à 80% de sa vitesse max) X2 | 100m
(50m crawl souple, bien expirer et chercher à s'allonger, + 50m crawl accéléré 80% vitesse max) X2 | 200m
(25m crawl souple + 25m crawl avec accélération permettant de terminer à 80% de sa vitesse max) X2 | 100m
(100m crawl souple, bien expirer et chercher à s'allonger, récupération active) X1 | 100m
 - d. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** (25m chaise + 25m PMT crawl) X 2 Voir séance n°1 | 100m
 - e. Travail battement crawl :
(25m planche devant, battements souples + 25m planche « bulldozer ») X2 | 100m
(25m planche devant, battements souples + 50m planche « bulldozer ») X2 | 150m
(25m planche devant, battements souples + 75m planche « bulldozer ») X2 | 200m
(100m crawl, sans planche, accélération progressive pour terminer les derniers 25m à 80%) X1 | 100m
Prise de pouls tout de suite après la dernière répétition, le noter.
- 3. Récupération:**..... **200m**
- a. (25m sur le dos, battements souples + 25 crawl souple) X 4 Bien expirer | 200m

TOTAL séance 4 = 2475m

Nota :

-80% de sa vitesse max : l'idée est de solliciter la filière énergétique aérobie à 100% de sa capacité sur un temps court pour reconstruire des sensations de nage qui seront utilisées dans les séances suivantes. Ici, cela repose sur le ressenti du nageur. Ces sensations pourront être précisées ensuite par un rythme de travail calculé à partir de tests de VMA ou de VO2max.

