

# Terminologie de l'entraînement

Domaines d'entraînement	Objectifs	Symbole	Sensation subjective, pouls et lactate	Sources d'énergie / récupération	Description de l'entraînement	Durée de la performance (min., km), pauses / exemples d'entraînement pour des nageurs/nageuses Elites
Compensation	Assimilation de l'effort, régénération	<b>K</b>	«très facile» lactate < 2 mmol pouls > 80 au-dessous du max.	Combustion des graisses / élimination du lactate	Echauffement et retour au calme, récupération active (le contenu est en fonction de la fatigue)	1000-3000m en toute souplesse
Endurance de base I	Capacité aérobique	<b>E</b> E 1	«facile» lactate < 2-3 mmol pouls > 70-80 au-dessous du max.	Combustion des graisses et combustion aérobique des sucres / combustion du lactate < 12 heures	Traction des bras et Battement des jambes submaximaux. exercices techniques, distances longues, voire très longues, méthode de longue durée, entraînement par intervalles extensif => forte proportion en crawl (combiné avec le dos)	>50 minutes, pause entre les séries: courte (pour boire) 3 - 4 km: 4x 1000m, 3x 1500m, 5x 800m
Endurance de base II	Capacité de performance aérobique	<b>E</b> E 2	«moyen» lactate < 2-4 mmol pouls > 40-60 au-dessous du max.	Combustion des sucres aérobiques / < 24 heures	Durée longue à moyenne en rapport avec la durée de la course, dans le domaine du niveau moyen de la zone aérobique individuelle => toutes les nages, forte proportion en crawl	30 - 50 minutes, pause entre les séries: 10 - 20 secondes 2 - 4 km : 3x 800m, 8x 400m, 10x 200m
Endurance intensive I (seul anaérobie)	Capacité dans la zone aérobique-anaérobie	<b>S</b> S 1	«inconfortable» lactate < 4-6 mmol pouls > 80 au-dessous du max.	Combustion des sucres aérobiques et anaérobieques / env. 24-48 heures	Durée moyenne à courte en rapport avec la durée de la course, dans le domaine supérieur de la zone aérobique individuelle => proportion croissante en nage principale et en 4-nages	20 - 40 minutes, pause entre les séries: 20 - 40 - secondes 1,5 - 3 km : 4x 400m, 8x 200m, 16x 100m
Endurance intensive II (VO2 max.)	Capacité de performance dans la zone aérobique-anaérobie	<b>S</b> S 2	«dur» lactate < 2 mmol pouls > 30-40 au-dessous du max.	Combustion des sucres aérobiques et anaérobieques / 24-48 heures	Vitesse moyenne à élevée et nombre de répétitions moyen à élevé avec récupération incomplète => principalement en nage principale et secondaire	10-30 minutes, pause entre les séries: 30-60 secondes 1 - 2 km: 16x 100m tous les 1'45 min. 3x (4x 100m, pause 5 sec.) toutes les 6 minutes
Endurance-vitesse I (tolérance au lactate)	Capacité anaérobie	<b>L</b> L 1	«très dur» lactate = + que S2 pouls > 0-10 au-dessous du max.	Combustion des sucres anaérobieques / > 48 heures	Vitesse correspondant au rythme de la course et de la performance visée ou plus élevée, c.-à-d. distances plus courtes et vitesse plus élevée que S 2	4-10 minutes, pause entre les séries: 2 - 4x la durée de l'effort 400m - 1 km : 8x 100m tous les 2'15 5x 150m tous les 6' 3x 200m (100m/10 sec., 50m/5 sec., 50m) sur 7'
Endurance-vitesse II (concentration maximale de lactate)	Capacité de performance anaérobie	<b>L</b> L 2	«très dur» lactate = + que L1 pouls > 0-10 au-dessous du max.	Combustion des sucres anaérobieques / > 48 heures	Simulation : durée-rythme de la course, c.-à-d. distances de compétition ininterrompues ou courtement interrompues	1 - 5 minutes, pause entre les séries: 4 - 8x la durée de l'effort 100 - 800 m: 8 x 50m toutes les 2 minutes 5 x 100 m toutes les 8 minutes
Vitesse	Mobilisation alactacide (de courte durée)	<b>V</b>	«vitesse explosive – mais confortable» lactate < 3-6 mmol pouls > 30-60 au-dessous du max.	ATP+CP stockés / 5-20 secondes	Vitesse supérieure au rythme de course maximal (sprints courts)	1 - 3 minutes, pause entre les séries: récupération complète 50 - 200 m: 4x 25m sprint toutes les 3 minutes 6x 15m sprint toutes les 2 minutes avec départs et virages