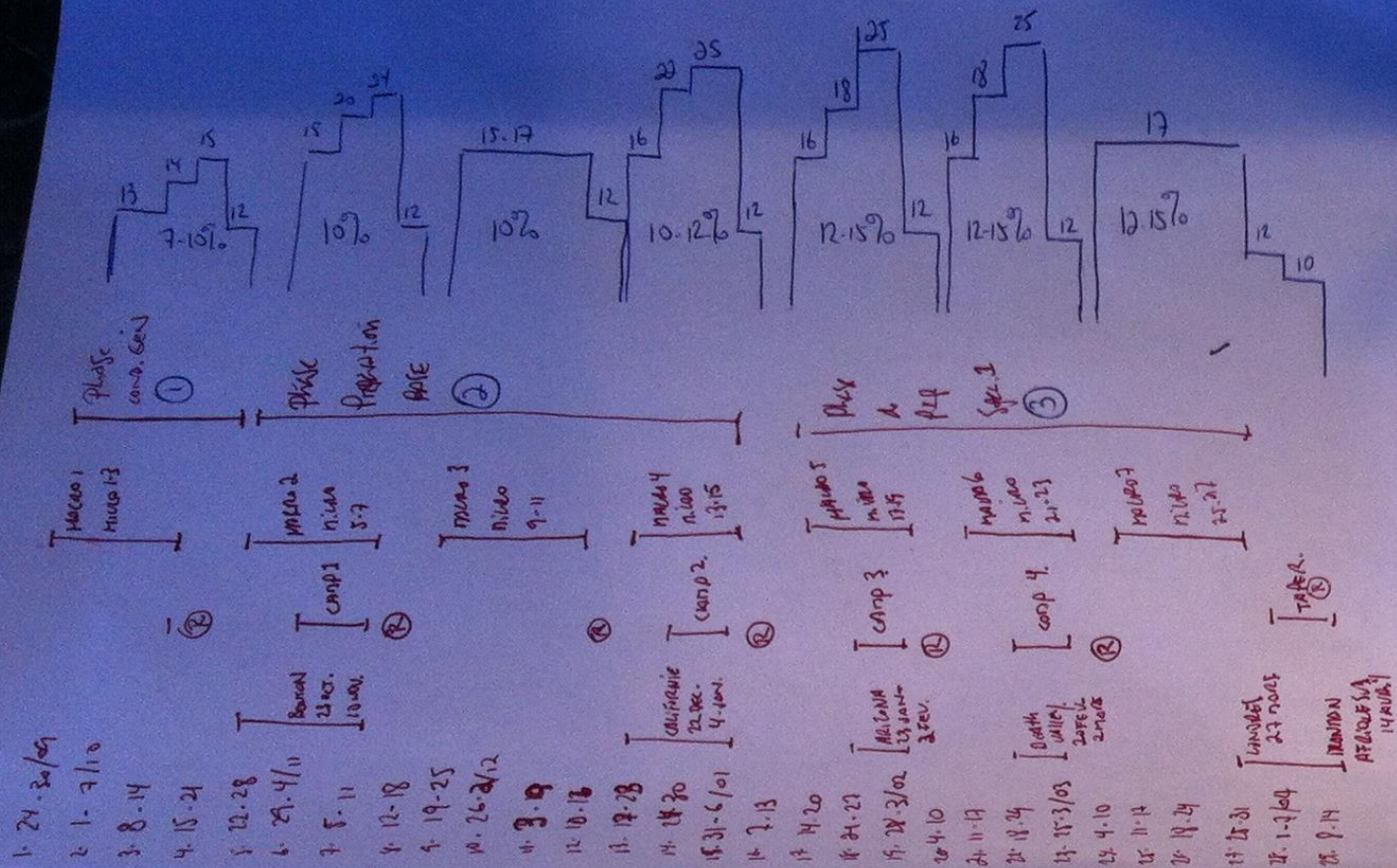


# PERIODISATION DE NATATION POUR JEUNE TRIATHLÈTES

---

Les qualités techniques et physiologiques à prioriser chez les jeunes athlètes en développement | Principes de planification: microcycles + mésocycles





	L	M	T	W	Th	F	S	D
OFF								
PM1								
PM2								
Total								

Preparation Final  
AFHQ Side 2 NTL

→ MILLOS  
25-27  
(max 207)

	L	M	T	W	Th	F	S	D
OFF								
PM1								
PM2								
Total								

→ Template. post 7.02.05  
2 NTL

MILLOS 1, 3

	L	M	T	W	Th	F	S	D
OFF								
PM1								
PM2								
Total								

Training conf - 11.02.2005



“IF YOU FAIL TO  
PLAN, YOU ARE  
PLANNING TO  
FAIL!”

Benjamin Franklin

## Quelques principes périodisation de natation

- 2 mini-microcycles dans un microcycle: spécificité du 2e = weekend de course
- Journée de repos: le jeudi (profitez pleinement des weekends)
- Privilégiez les Mésocycles (3 semaines d'adaptation VS une semaine de récupération)
- Une session technique de chaque sport/semaine
- Une session de travail coactif/semaine (2 en phases: spécifique, pré-comp. et compétition)
- 10-12% qualité/semaine (2 sessions/1 par mini-micro) ATTENTION un triathlon représente un haut % de qualité
- MMA: dans vos séries, vos éducatifs (Méso)
- Course: jamais 2 jours d'affilés, sauf pour les athlètes plus mature (ex. junior) - ATTENTION à la piste!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM	SWIM 1.5 Activation (sprint)+Long	SWIM 1.5 qualité Bike .1	SWIM 1.5 technique	CONGÉ	SWIM 1.5 Activation (sprint)+Long	SWIM 2/BIKE 1 Qualité	BIKE 1.25 Drills+Long RPM spin
PM	RUN Jog .5	(RUN)	RUN technique 1.25		BIKE 1	RUN .5 tempo ou fartlek	Swim: 8 Bike: 4 Run: 2.25 Total: 14.25+Muscul.

# La natation selon les phases annuelles

## Phase «off season»

- kick
- IM
- Éducatifs
- Aérobic et courts sprints

## Phase de préparation générale

- Augmenter les distances (maintien des acquis techniques)
- IM et crawl
- Introduire le travail de qualité
- Introduire la coactivité
- Aérobic de haute intensité

## Phases de préparation spécifique (et pré-compétition)

- Augmenter le travail de qualité (12%) avec maintien des acquis techniques
- Le travail de qualité devrait être coactif (simulation de course)

## Phase de compétition

- Affûtage
- Maintien du % de travail de qualité





## 4 filières énergétiques importantes

### 1. **Aérobic de basse intensité:**

Récupération+technique

### 2. **Aérobic de haute intensité:**

Seuil anaérobique (très importante pour la gestion de course) - ATTENTION à la durée!

### 3. **PAM (introduction):**

Séries courtes - ATTENTION à la biomécanique!)

### 4. **Sprint/explosion:**

Anaérobic alactique





## 4 repères pour évaluer vos athlètes

### 1. Psychologique:

Apathique=trop de volume VS  
cranky=trop de qualité

### 2. Métriques:

Temps, millage, etc.

### 3. Biomécanique:

DPC, fréquence

### 4. Physiologique:

HR, (lactate)



## Privilégiez la technique

- Mère nature se charge d'une bonne partie de votre travail lors de croissance
- L'acquisition des bons patrons moteurs assure la récolte des fruits à long terme (lorsque ça compte vraiment en WC, WTS et équipe nationale sénior)!
- La brasse...c'est NON!
- Le papillon...c'est OUI
- Soyez exigeants lorsque vous faites de la qualité: HR? Fréquence? Temps? Feeling
- Soyez créatif! Un éducatif n'est pas coulé dans le béton
- Développez de bonnes habitudes: routine d'exercices à sec, bouteille d'eau, repos/sommeil, nourriture, gestion du temps, etc.

