

L'entraînement du sprint vu par Michel KITCHEV

Le point essentiel pour construire une bonne saison est l'objectif final. Il faut fixer l'objectif en place et en temps et ne pas hésiter à le fixer vers le haut niveau. Par exemple pour Camille HEITZ qui réalise 43.6 à Shangai, nous avons fixé l'objectif à 42 ". Lorsque celui-ci est fixé, il faut que l'athlète « digère » cet objectif pour qu'il porte un autre regard sur son potentiel et qu'il commence à réellement travailler. A partir de ce moment, il faudra monter en puissance vers cette finalité.

Pas une grande masse d'entraînement mais 4 à 5 par semaine, mais en qualitatif, avec des microcycles qui forment des blocs à blocs plutôt que des macrocycles. Il faut 4 à 5 séances d'une heure dans l'eau par semaine. Mais, le travail de sprint se conçoit toujours avec un mélange musculation en salle & sprint dans l'eau.

Dans la saison, le travail de force en premier chez les filles puis entraînement sprint, tandis que chez les garçons c'est l'inverse.

L'échauffement passera de sensiblement 1500 mètres en début de saison à 300/400 mètres en fin de saison.

Le facteur principal de la technique sera la montée du dos, il ne faut pas se coincer et coincer sa technique. Il faut laisser sa force se développer. On travaillera beaucoup en petit-train ou le remorqueur pour améliorer la position.

Il faut toujours garder un fond d'aérobie et le travail en sprint pur ne doit pas dépasser 15 m pour ne pas provoquer une trop grosse élévation du taux de lactates. Il est important de travailler certaines fois au SHOCK de l'organisme, par exemple : 300 à 400 d'échauffement puis 4 x 50 AP direct. De même, il faut beaucoup de travail au seuil anaérobie avant de commencer à travailler en sprint pur, par exemple 27 puls en 55" au 100 m puis 27 puls en 54" au 100 m

Le travail en hypoxie sur 400 SF avec 1° 100 m en 3 / puis 5 / 7 / 9 est de meilleure qualité qu'une série de 1200 m en total en lactique. Le travail en apnée représente un effort équivalent de 3 fois la distance en lactique sans avoir la même charge musculaire. Il faut faire beaucoup de travail en apnée ce qui favorise le travail en lactates et oblige l'organisme à trouver d'autres solutions. Le travail en hypoxie passera de 400 m à 1000 m – 1200 mètres en cours de la saison.

Le travail de renforcement musculaire à sec doit garder le même geste que dans l'eau .
Par exemple lors de la période « de concrétisation des performances »

1. Travail en apnée : 4 x 50 AP départ toutes les 2 mn à l'extérieur de l'eau assis sur une chaise avec un élastique aux chevilles que l'on tend.
2. Travail en surface : 4 x 50 idem mais 5 secondes en apnée puis respirer.

Faire 3 à 4 séries de ce type.

Un autre exemple de travail à sec : Abdominaux dynamiques avec une pose de 5 secondes statiques puis 10 à 20 abdo. Dynamiques et rapides.

Il faut un travail en musculation à sec énorme pour le 50 SF et le 50 AP.

Il faut réaliser beaucoup de travail en force avec élastique pour transférer directement dans l'eau ce travail en force. Le travail avec élastique se fait avec au moins deux élastiques, un souple simple qui va pouvoir s'étendre jusqu'au 35 à 40 mètres et un triple qui va s'allonger jusqu'au 12 mètres 12,5 mètres. Ce genre de travail est réalisé 3 à 4 fois par semaine en période de préparation.

Exemple de série : de 4 à 6 fois, avec le dur, récupération de 40" à 1 minute pour aller vers 2 fois avec une récupération de 30 " puis 100 mètres souple et une autre série de 2.

Mais, il faut toujours tester dans la même séance sa capacité de vitesse sur 25, 50 ou 75 mètres après le travail avec élastique pour voir s'il y a une adaptation.

Pour améliorer spécifiquement la poussée sur le plot, il faut complexifier les exercices :

1. Partir position normale sur le plot.
2. Idem mais demander de relever les pointes de pieds sur le plot (mise en tension = donc travail plus dur).
3. idem 2 mais croiser les pieds, c'est encore plus dur.

L'objectif principal dans vos entraînements sera de contraster le travail en travaillant avec différents matériels : bi / mono , voileure petite, grande, souple, dure ; mais il faut varier les consignes. Par exemple : 4 fois 100 mètres départ toutes les 1 mn 20 mais en variant les 100 mètres : le premier 50 m fréquence + 50 m amplitude, le deuxième 50 m costal amplitude + 50 m costal fréquence. Autres exemples : travail de poussée avec 1 planche en opposition puis avec 2 ; travail ventral avec 1 planche puis avec 1 planche par main.

Le problème spécifique du 100 mètres est dans le deuxième 50 mètres qui est très important, il faut travailler le retour. Exemple : 100 SF avec 75 SF et le dernier 25 en apnée.

Il faut, également, diversifier la récupération. Exemple : (2 x 100 m) R= 1' puis (2 x 100 m) R= 15" . Le premier 50 m est facile à travailler, c'est un travail de force, le deuxième 50 m est plus complexe avec l'apparition de lactates au 75 mètres. Il faut insister sur l'aspect qualitatif du temps sur le deuxième 50 m.

Je vais vous donner un petit test simple sur la fréquence cardiaque pour évaluer le niveau de forme de votre nageur : réaliser 3 x 200 m départ toutes les 2 mn 30", à la fin de l'exercice prendre les pulsations sur 10 secondes : à la fin de l'exercice, à 30 secondes, 1 minute et toutes les minutes jusqu'à 5 minutes.

Résultats sur les 3 premiers relevés : 30 – 25 – 20 : total 75 ou autre exemple : 33 – 28 – 24 : total 85 . Tout est normal avec une somme entre 75 et 90.

Quelques exemples sur lesquels il faut porter notre attention :

Début de surentraînement : 33 – 28 – 24 - 22 – **20 – 20** – 18

Surentraînement : 33 – 28 – 24 – 22 – **20 – 21** – 18

Arythmie : 31 – 25 – 18 – **17 – 16 – 18** dans ce cas il faut augmenter la zone active de récupération.

En conclusion : Le sprint court est soumis à beaucoup de paramètres : si on a un mauvais départ – c'est fini, si on a mal dormi – c'est fini, si on a trop de pression – c'est fini. Il faut mieux nager à 90 % décontracté que 110 % stressé.

Un petit test simple pour connaître le niveau d'anxiété du nageur peu de temps avant une course importante : Demandez à votre nageur de vous donner son objectif de temps puis demandez lui de fermer les yeux et de les ouvrir que lorsqu'il sera sur le temps annoncé. Déclenchez votre chronomètre : si il ouvre les yeux avant c'est qu'il est stressé ; si il ouvre les yeux après, il faut le secouer.

L'essentiel est de garder la confiance entraîneur/entraîné. L'entraîneur doit aller des informations et chercher des différentes méthodes de travail ; « il faut toujours voir deux points devant soi et un derrière soi » V. LENINE.