**Question N° :** Entrainement physique et planification  (5 points)

Vous allez accompagner de futurs MF2 dans leur préparation, planification de leur entrainement.

1. Quel nombre de séances par semaine leur conseillez-vous ? La totalité de ces séances doivent-elles être faites exclusivement en piscine ou peut-on imaginer autre chose ? (1 pt)

*Il faut prévoir au mieux 3 séances d’entrainement par semaine en aménageant des temps de récupération entre les séances.*

*En cas de besoin, il est possible d’envisager une séance sur un autre type de sport (ex. impossibilité d’accéder à une piscine, envie de varier les sports, contraintes horaires, etc.). Il faudra cependant veiller à la cohérence des axes de travail dans les séances d’une même semaine..*

1. Proposez les grandes lignes et le découpage d’un plan d’entrainement basé sur une durée de neuf mois, comment évaluez-vous la progression de vos stagiaires ? (3 pts)

* *Ci-après grandes lignes à prendre en compte dans un plan d’entraînement, bien entendu tout cela est aménageable et il n’y a pas de réponse unique, on veillera dans la correction à analyser la répartition des filières et à l’augmentation des phases de récupération lors de l’augmentation du travail des filières anaérobies.*
* *Il faut prévoir une évaluation initiale qui prendra en compte plusieurs critères dont on pourra suivre l’évolution dans le temps, afin d’évaluer les bénéfices de l’entraînement (des temps de références ex. 1500 m PMT, 1000 m capelé, mannequin, déterminer des temps de référence sur des 100 m à 100 % de la FC Max, les temps de référence pourront permettre de proposer des vitesses de références en fonction des filières que l’on souhaite travailler, détermination de la FC de repos, de la FC Max, voir de la fréquence cardiaque de réserve etc.). L’évaluation initiale doit également analyser la ou les techniques (nage, apnée, etc.)*
* *Il faut prévoir un découpage en périodes d’entrainement chaque période ayant un ou plusieurs objectifs de travail. Chacune de ces périodes doivent se terminer par une évaluation de fin de période. On peut classiquement proposer :* 
  + *Première période de 3 à 4 mois*
  + *Deuxième période de 2 à 3 mois*
  + *Troisième période de 1,5 à 2 mois:*
* *Période 1 : développement de la filière aérobie : travail de la capacité aérobie*
* *Période 2 :* 
  + *développement de la filière aérobie qui reste majoritaire en termes de charge avec travail de la puissance aérobie (travail au seuil aérobie).*
  + *Travail de la filière anaérobie glycolytique*
* *Période 3 : Dans la continuité de la période précédente on augmente le travail au seuil.*
* *On augmente l’intensité en diminuant le volume, en insistant sur les aspects techniques, l’efficacité du geste …*

*Il est important dans ces intervalles de prévoir des séances en lien direct avec les épreuves finales et les conditions réelles (i.e. on ne fait pas que de la nage et on prévoit des sorties en milieu naturel)*

*Si le candidat part sur 3 séances d’entrainement par semaine il est possible d’intégrer une séance « non aquatique » pour plus de facilité ou pour varier les plaisirs (ex. course à pied, vélo, etc.). Attention à l’approche de l’examen à limiter les activités potentiellement traumatiques*