

Entraînement pluriannuel (Natation, de l'enfance à l'âge adulte)

Pr. BENYELLES Abdellatif

Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport. E/STS, BP 71, El Biar, Alger, Algérie

Correspondance : benyellesabdellatif@gmail.com

Option : communication orale

Résumé.

Le développement du jeune nageur détermine l'approche scientifique de l'organisation du processus d'entraînement. Ainsi, la conception de programmes d'entraînement pour les jeunes nageurs nécessite de connaître l'âge biologique, dont la détermination reste une méthode invasive. Il existe cependant des méthodes simples de détermination de l'âge biologique, comme celle de Wutscherk (1988), dont la formule est basée sur quelques paramètres anthropométriques. Mais avant le pic de la taille (PHV), les entraîneurs se réfèrent plutôt à l'âge chronologique et ne font pas de différence entre les programmes d'entraînement des deux sexes.

Le sport de haut niveau nécessite 10 ans de préparation, soit une moyenne de 3 heures d'entraînement par jour. L'expérience a montré que l'âge des meilleures performances en natation est de 22 ans pour les femmes et de 24 ans pour les hommes, et qu'elles se produisent chez les nageurs de demi-fond en moyenne deux ans plus tôt que chez les sprinters, en préparant les aspects techniques, physiques et psychologiques pendant 8 à 10 ans pour les femmes et 8 à 12 ans pour les hommes, afin d'atteindre le niveau international, sans réduire les délais susmentionnés.

Dans cet exposé, nous avons voulu souligner l'importance de la croissance et de la maturation dans la planification et la périodisation du processus d'entraînement à long terme d'un nageur.

Mots clés. Natation ; Age chronologique ; Croissance et Maturation ; Entraînement de carrière.