



Mode de locomotion

Dans l'eau

Thème de séance

Endurance

Public(s)

12-13 ans

Préconisations générales

Les séances d'endurance occupent la plus grande partie du volume d'entraînement en triathlon. Il est important de respecter les consignes d'intensité proposées. Les séances doivent être réalisées en continu avec peu de récupération entre les efforts. Pour en savoir plus, consultez le chapitre "le développement de l'endurance" dans LES RESSOURCES [en cliquant ici](#).

Informations spécifiques à ce thème de séance

Les séances proposées dans cette fiche ont pour objectif de développer l'endurance.

Préconisations :

1/ Les distances des séances présentées dans cette fiche s'adressent à des triathlètes ayant réalisé environ 400 m lors du test 6' (soit environ une allure de 1'30 au 100 m à +/- 5"). Nous vous invitons à adapter les distances des séances de cette fiche pour les triathlètes ayant réalisé une distance supérieure ou inférieure à 400 m lors du test 6'. Cela doit permettre de conserver des durées d'effort équivalentes à celles proposées dans les séances de cette fiche.

2/ Les efforts proposés doivent être réalisés **entre 50 et 70 % de VMA**, correspondant à une sollicitation cardiaque **de 50 à 75 % de FCMax**. A cette intensité, les triathlètes doivent chercher à être relâché.e.s et respirer aisément en étant capable de parler pendant les périodes de récupération.

3/ Réaliser une inspiration tous les 3 temps (au minimum) avec une expiration continue et complète.

4/ Adapter la longueur des répétitions ainsi que les temps de récupération pour que le triathlète soit en capacité de maintenir dans le temps la meilleure efficacité motrice.

5/ Adapter les "focus techniques" proposés dans cette fiche aux problèmes techniques individuels.

6/ Utiliser les 4 nages au cours des séances car les principes de la motricité aquatique sont identiques pour toutes les nages (voir fiche Ressources Natation).

7/ Habituer les triathlètes à prendre leur FC à la fin des efforts pour contrôler le niveau de sollicitation cardiaque. Pour cela il suffit de relever le nombre de pulsations ressenties à la carotide ou au poignet sur une période de 10" et de multiplier ce chiffre par 6 pour avoir un nombre de battements par minute.

8/ Inciter les triathlètes à contrôler leur temps d'effort et leur temps de récupération en autonomie à l'aide du chronomètre mural.

9/ Sensibiliser les triathlètes à s'appuyer sur leurs sensations pour réguler leur vitesse.

Mots Clés

Aérobic

Endurance

Récupération active

Prise d'information

Séance 1

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **3 x 100 m** r = 10"

1er 300 m en crawl, 2e 300 m en dos et 3e 300 m en 4 nages

- **3 x 100 m départ plongé** r = 30"

1er 50 m = crawl avec une expiration sur 5 temps et 2e 50 m = 25 m papillon + 25 m crawl progressif

Au départ : coulée la plus longue possible avec 4 coups de bras maximum

Corps de séance

- **6 x 50 m crawl** r = 15"

- **300 m en alternant 75 m 3 nages et 75 m crawl** r = 25"

- **6 x 50 m crawl** r = 15"

- **3 x 100 m crawl** r = 20"

- **6 x 50 m crawl** r = 15"

- **300 m en alternant 75 m 3 nages et 75 m crawl** r = 25"

- **6 x 50 m crawl** r = 15"

- **3 x 100 m crawl** r = 20"

Focus : coulées et expiration continue et complète sur 3 temps au moins

Récupération

- **100 m souple dans une autre nage que le crawl**

DISTANCE TOTALE : 3100 m

Séance 2

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **3 x 100 m** r = 10"

1er 300 m en crawl, 2e 300 m en dos et 3e 300 m en 4 nages

- **3 x 100 m départ plongé** r = 30"

1er 50 m = crawl avec une expiration sur 5 temps et 2e 50 m = 25 m papillon + 25 m crawl progressif

Au départ : coulée la plus longue possible avec 4 coups de bras maximum

Corps de séance

- **8 x 100 m crawl** r = 20" / 15" / 10" *focus sur les coulées et l'expiration continue et complète sur 3 temps au moins*

R = 2'

- **6 x 100 m** r = 15"

Alterner un 100 m en dos et deux 100 m en crawl - *focus sur l'alignement*

- **2 x 200 m 4 nages** r = 30" *focus sur les coulées et l'expiration continue et complète sur 3 temps au moins*

Récupération

- **100 m souple dans une autre nage que le crawl**

DISTANCE TOTALE : 2500 m

Séance 3

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **3 x 100 m** r = 10"

1er 300 m en crawl, 2e 300 m en dos et 3e 300 m en 4 nages

- **3 x 100 m départ plongé** r = 30"

1er 50 m = crawl avec une expiration sur 5 temps et 2e 50 m = 25 m papillon + 25 m crawl progressif

Au départ : coulée la plus longue possible avec 4 coups de bras maximum

Corps de séance

- **20 x 50 m en crawl** r = 20" *focus sur les coulées et l'expiration continue et complète sur 3 temps au moins*

- **100 m souple dans une autre nage que le crawl**

- **3 x (4 x 50 m r = 15" + 100 m focus technique individuelle)** R = 30"

Série 1 : brasse / Série 2 : dos à 2 bras / Série 3 : dos

Objectif : le moins de cycles possible (en dos à 2 bras : battement seulement à la propulsion, arrêt aux cuisses non autorisé)

- **5 x 100 m crawl avec 50 m expiration par le nez (bouche ouverte) et 50 m expiration au choix** = 15"

focus expiration

Récupération

- **100 m souple au choix**

DISTANCE TOTALE : 3200 m

Séance 4

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **3 x 100 m** r = 10"

1er 300 m en crawl, 2e 300 m en dos et 3e 300 m en 4 nages

- **3 x 100 m départ plongé** r = 30"

1er 50 m = crawl avec une expiration sur 5 temps et 2e 50 m = 25 m papillon + 25 m crawl progressif

Au départ : coulée la plus longue possible avec 4 coups de bras maximum

Corps de séance

- **3 x (4 x 50 m crawl)** r = 15"

Série 1 : focus expiration continue et complète

Série 2 : focus coulée et rester indéformable

Série 3 : à la sensation

- **2 x 300 m** r = 30"

25 m exercice de propulsion - transfert sur 75 m crawl.

- **10 x 50 m crawl** r = 15"

1er - 2e - 3e = effectuer le même temps sur chaque 50 m en diminuant le nombre de coups de bras (nécessité de les compter)

4e = focus expiration complète sur 5 temps

5e = vitesse progressive avec focus propulsion

- **500 4 nages ordre au choix**

focus expiration continue et complète

Récupération

- **100 m souple au choix**

DISTANCE TOTALE : 2900 m

Séance 5

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **3 x 100 m** r = 10"

1er 300 m en crawl, 2e 300 m en dos et 3e 300 m en 4 nages

- **3 x 100 m départ plongé** r = 30"

1er 50 m = crawl avec une expiration sur 5 temps et 2e 50 m = 25 m papillon + 25 m crawl progressif

Au départ : coulée la plus longue possible avec 4 coups de bras maximum

Corps de séance

- **600 m crawl** r = 45"

focus individuel

- **6 x 100 crawl** r = 10"

25 m exercice de sensation puis transfert sur 75 m

- **500 m crawl**

focus sur les prises d'information lors des respirations (si possible en groupe)

- **10 x 50 m** r = 15" à 30"

Alterner quatre 50 m en dos à 2 bras, un en crawl, quatre en brasse et un en papillon

Objectif : réaliser le moins de cycles possible. En dos à 2 bras : battements seulement à la propulsion, arrêt aux cuisses non autorisé.

- **300 m 4 nages**

Ordre au choix mais faire la même distance dans toutes les nages

focus sur la coulée et l'alignement

Récupération

- **100 m souple dans une autre nage que le crawl**

DISTANCE TOTALE : 3200 m

Séance 6

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **3 x 100 m** r = 10"

1er 300 m en crawl, 2e 300 m en dos et 3e 300 m en 4 nages

- **3 x 100 m départ plongé** r = 30"

1er 50 m = crawl avec une expiration sur 5 temps et 2e 50 m = 25 m papillon + 25 m crawl progressif

Au départ : coulée la plus longue possible avec 4 coups de bras maximum

Corps de séance

- **3 x (4 x 50 m crawl** r = 10" + **2 x 100 m crawl** r = 15" + **25 m papillon** + **50 m brasse** - **50 m papillon** + **75 m dos**) R = 20"

- **800 m crawl** avec

100 m expiration sur 5 temps

100 m expiration en alternance sur 3 temps, 2 temps, 1 temps, 5 temps

200 m avec 4 prises d'information par 50 m

R = 1'

- **6 x 50 m 2 nages** r = 10" à 15"

1er = papillon dos

2e = dos brasse

3e = brasse crawl

Récupération

- **100 m souple dans une autre nage que le crawl**

DISTANCE TOTALE : 3600 m

Séance 7

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **3 x 100 m** r = 10"

1er 300 m en crawl, 2e 300 m en dos et 3e 300 m en 4 nages

- **3 x 100 m départ plongé** r = 30"

1er 50 m = crawl avec une expiration sur 5 temps et 2e 50 m = 25 m papillon + 25 m crawl progressif

Au départ : coulée la plus longue possible avec 4 coups de bras maximum

Corps de séance

- **2 x 50 m crawl** r = 10"

- **2 x 100 m crawl** r = 15"

- **2 x 150 m crawl** r = 15"

- **2 x 200 m 4 nages** r = 20 à 25"

- **2 x 150 m crawl** r = 15"

- **2 x 100 m crawl** r = 15"

- **2 x 50 m crawl** r = 10"

focus individuel / régularité de la vitesse

- **100 m souple dos et dos à 2 bras**

- **4 x 50 m crawl** r = 15"

2 avec 25 m départ plongé en dégradé + 25 m souple

2 avec 25 m départ plongé en progressif + 25 m souple

- **3 x (4 x 50 m 4 nages)** r = 15"

Récupération

- **100 m souple dans une autre nage que le crawl**

DISTANCE TOTALE : 3200 m

Séance 8

Exemple d'une séance en eau libre

Echauffement

- 5' à 10' d'échauffement à sec

- **10' de mise en action**

Corps de séance

- **4 x 2' crawl** r = 20"

Par binôme ou par trois avec 1 meneur et 1 ou 2 suiveurs (changer de rôle)

focus expiration et sentir, expérimenter le drafting

- **3 x 5'** r = 30"

En groupe - Travailler les prises d'information lors des respirations en se freinant le moins possible

- **2 x 10'** r = 2' avec des sorties d'eau et des passages de bouées à réaliser en restant dans la zone endurance.

Retirer la combinaison avant le 2e 10' qui se fera en maillot de bain

Récupération

- **5' souple**

DURÉE TOTALE : 1h00