

---

---

# ***L'entraînement en eau libre***



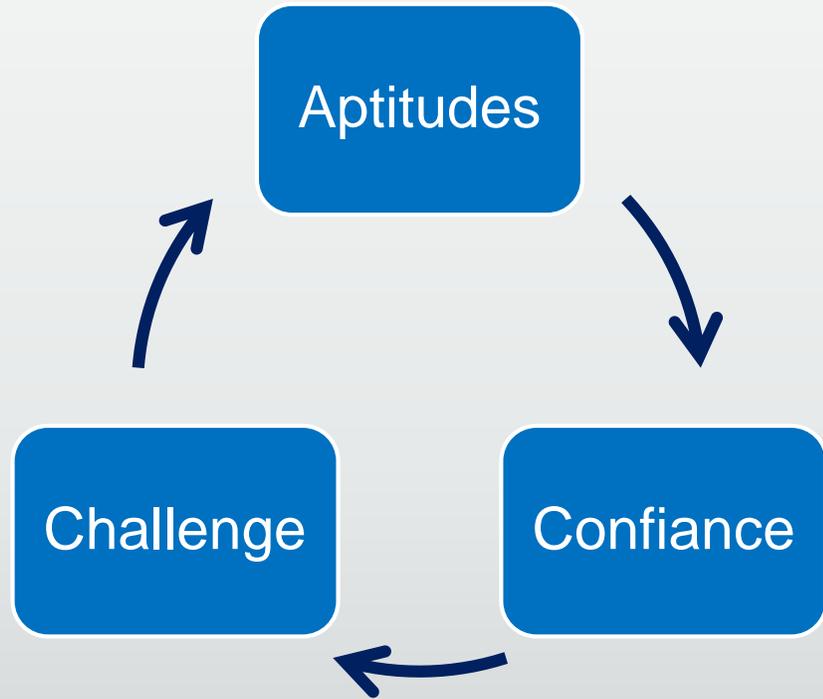
# ***Quelques trucs à se rappeler de « Toujours nager plus loin »***

- 🏊 Importance de la relation coach-athlète
- 🏊 Importance d'une bonne base en piscine, mais pas essentiel
- 🏊 Importance de la force du mental

---

---

# ***Mohamed Marouf***



***S'entraîner en piscine ou en  
eau libre?***

---

---

# ***Quelques avantages à alterner l'entraînement de piscine et d'eau libre***

---

---

-  Plaisir
-  Focus
-  Motivation

---

# Quelques différences évidentes

- 🌊 Température changeante
- 🌊 Visibilité de l'eau
- 🌊 Présence de faune et de flore aquatique

## ... et d'autres plus spécifiques

- 🌊 Plus axé sur l'endurance
- 🌊 Plus demandant
- 🌊 Permet de mieux travailler les aptitudes d'eau libre
  - Drafting
  - Orientation
  - ...



# Dépend de l'objectif

## Performance

- 🏊 Permet de travailler plus efficacement:
  - Pace
  - Vitesse
  - Endurance
- 🏊 Permet de travailler la technique aussi (moins efficacement)

- 🏊 Favoriser la piscine pour: s'améliorer
- 🏊 Favoriser l'eau libre pour: s'acclimater

## Plaisir

- 🏊 Permet de s'acclimater
  - Techniques de nage
  - Froid vs chaud
  - Drafting
- 🏊 Permet de mieux connaître son tempo



# ***Le transfert***

# ***Les obstacles***

 La glace

 La peur

- De l'eau sombre
- De l'eau profonde
- Des animaux marins

 L'aspect mental de la distance

 S'orienter et nager droit

 Adapter sa technique

 Les autres

 Les stratégies

---

---

***Au Québec...***



# Au Québec...

 Qu'est-ce que tu peux pratiquer en piscine, qui est propre à l'eau libre?

- Éducatifs
- Changements de vitesse
- Drafting
- Départs
- Virages
- Prises de décisions



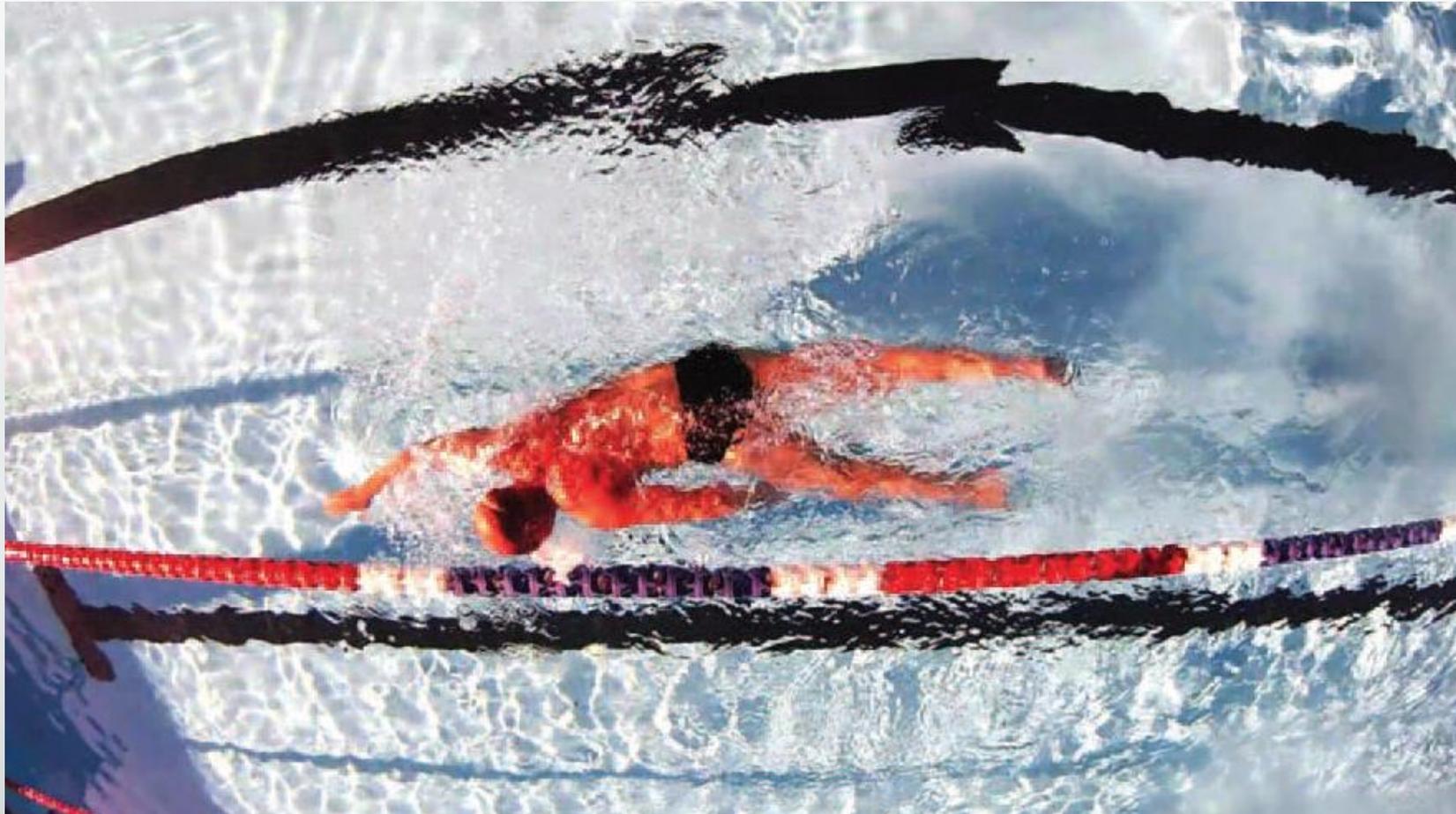
---

---

## ***Bien s'orienter***

---

---



# Bien s'orienter



## 👉 Trucs:

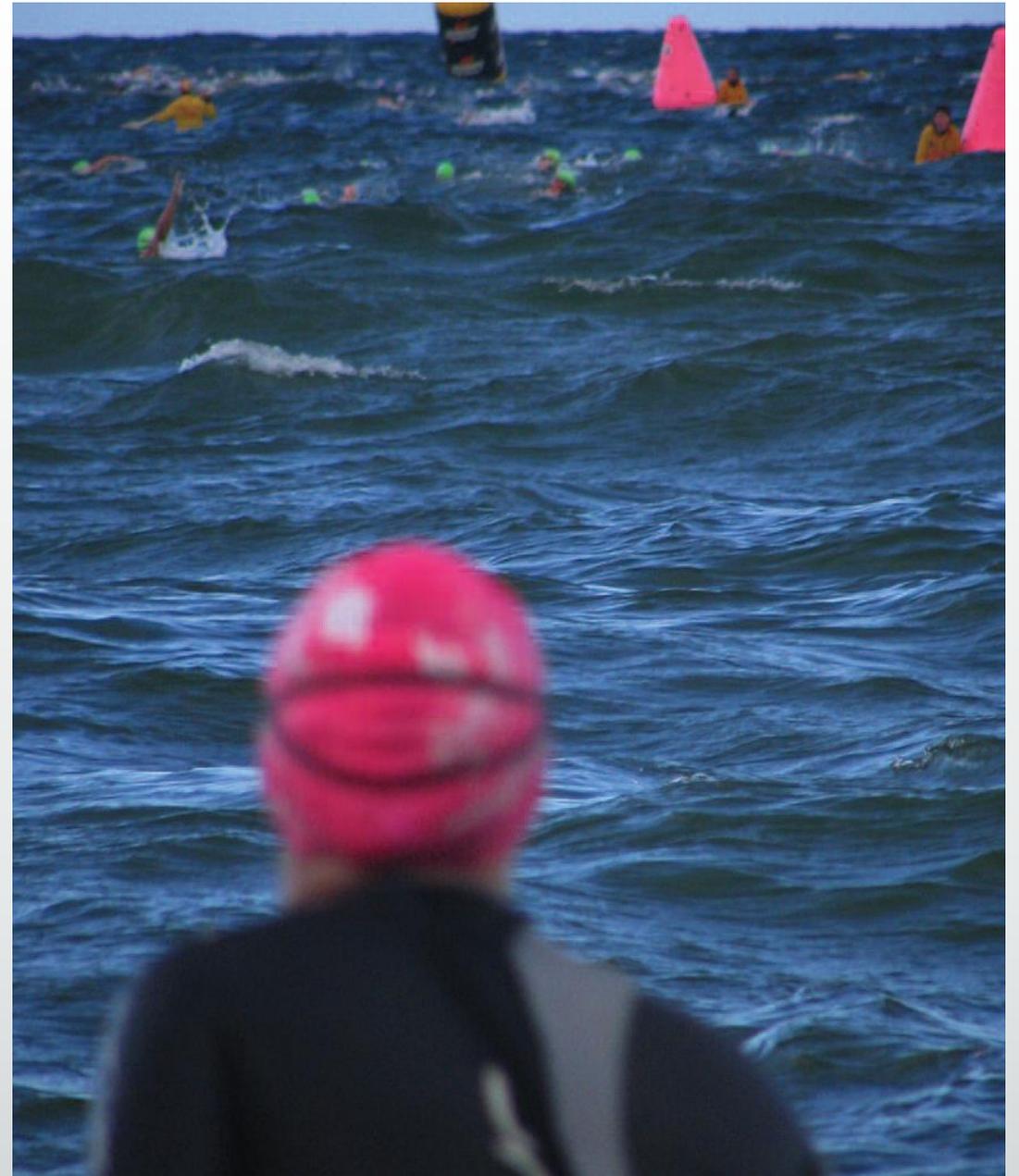
- Reconnaissance (environnement, arbres, bâtiments...)
- Connaître son style (compenser la déviation naturelle de son style)

# ***Adapter sa technique***

*Expériences toujours différentes*

🌊 ↑ Stroke rate

🌊 Recouvrement ↑



***Le meilleur entraînement  
c'est:***

# Au Québec:

Local / Régional / Provincial

ACTIVITÉS DÉCOUVERTES

ÉVÉNEMENTS RÉCRÉATIFS

ÉVÉNEMENTS COMPÉTITIFS

CIRCUIT PROCOLOR

JEUX DU QUÉBEC

CHAMPIONNATS  
PROVINCIAUX

National

CHAMPIONNATS  
NATIONAUX

ESSAIS NATIONAUX

International

SÉRIES MARATHONS /  
ULTRAMARATHONS FINA

# Circuit du Carrossier ProColor (14-19ans)

**BOURSES À GAGNER**  
Femmes et Hommes

**1<sup>ère</sup> position : 1000 \$**  
2<sup>e</sup> position : 750 \$  
3<sup>e</sup> position : 500 \$  
4<sup>e</sup> position : 400 \$  
5<sup>e</sup> position : 300 \$  
6<sup>e</sup> position : 250 \$

Étape 3-

5 km – Marathon du Lac-à-Jim

ST-THOMAS-DIDYME

Étape 4 –

10km – 27e Marathon de la relève Rio

Étape 2 –

5 km – Championnat provincial

SHAWINIGAN

ROBERVAL

Étape 1 –

2 km – International Blue

MONTRÉAL

Étape 5 –

7 km – Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor

LAC MEGANTIC



# Événements Internationaux Au Québec



FINA ULTRAMARATHON  
SWIM SERIES, Roberval,  
32km

*25 juillet 2020*



FINA MARATHON  
SWIM WORLD SERIES,  
Roberval, 10km

*19 juillet 2020*



FINA MARATHON  
SWIM WORLD SERIES,  
Lac Mégantic, 10km

*1<sup>er</sup> août 2020*

## LES MEILLEURS NAGEURS DE LA PLANÈTE

# ***Drafting***

- 🌀 Qu'est-ce que le drafting
- 🌀 Importance du drafting
- 🌀 Comment bien drafter
- 🌀 Qu'est-ce qui est trop loin? Trop proche?

---

---

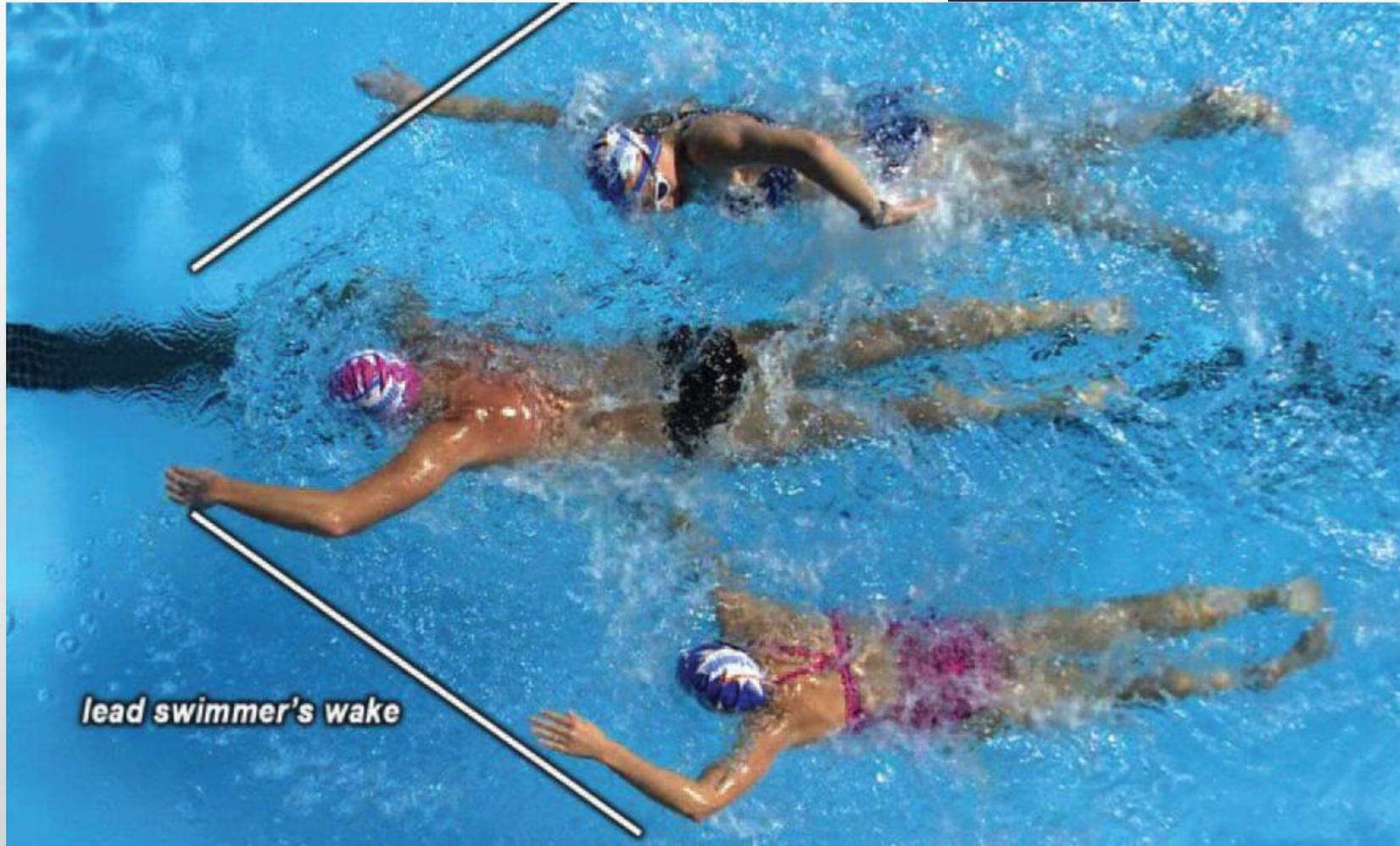
## ***Drafting en arrière d'un autre nageur***

---

---



## *Drafting à côté d'un autre nageur*





# ***Stratégies et tactiques***

🏊 Différence entre une course de natation en eau libre et le segment d'eau libre dans un triathlon

🏊 Importance de connaître ses adversaires

- Pas toujours le cas en triathlon
- Adapter sa stratégie au fur et à mesure
- Type de nageur rentre en compte



# Merci 😊

Questions?

*Suivez moi*



Xavier Desharnais



@xavdesharnais