

# Carnet d'entraînement

Niveau : CAP

CA 5

APSA : natation de durée

Nom : .....

Prénom : .....

Classe : .....



## Sommaire

## Sommaire

- Trouver son « temps cible » **p1**
- Expérimenter le mobile « s'affiner, être plus endurant » en méthode constante **p2**
- Concevoir et réaliser une série sur le mobile « s'affiner, être plus endurant » avec une méthode constante **p3**
- Concevoir et réaliser une série sur le mobile « s'affiner, être plus endurant » avec une méthode pyramidale en fonction de son expérience **p4**
- Expérimenter un **second mobile** selon une méthode choisie **p5**
- Concevoir et réaliser une série sur le **second mobile** vécue en s'appuyant sur son expérience **p6**
- Suivre sa progression **p7**

## Trouver mon « temps cible »

Mon « temps cible » est le temps que je dois réaliser lors de mes séries d'entraînement. Il est personnel et il peut évoluer avec l'entraînement.

Pour le trouver :

- 1) j'établis un record personnel sur 50m.
- 2) je demande mes valeurs de « temps cible » à l'enseignant.
- 3) j'actualise mes valeurs quand je progresse.

### 1<sup>er</sup> étape : j'établis un record personnel au 50m

Essai	date	Mode de nage*	Record établis
1			
2			
3			
4			
5			

\*idéalement ce 50m se nage sans matériel et en crawl, néanmoins il est possible d'adapter ces paramètres en fonction du niveau du nageur.

### Etape 2 : j'identifie mon temps cible\*

Mon record au 50m	Temps cible au 50m pour le mobile « s'affiner, être plus endurant »	Temps cible au 50m pour le mobile « améliorer sa condition physique »	Temps cible au 50m pour le mobile « être plus performant en sprint »

\*je demande mes « temps cibles » à l'enseignant à chaque fois que j'améliore mon temps au 50m.

### Effets recherchés sur le corps

	mobile 3 : s'affiner, être plus endurant	mobile 2 : améliorer sa condition physique	mobile 1 : être plus performant en sprint
Fréquence cardiaque	120 à 150 Bpm	150 à 170 bpm	max
Respiration	Lente et silencieuse	Vitesse moyenne et audible	Rapide et bruyante
Ressentis musculaires	Aisance	ça chauffe	ça brule

## Expérimenter le mobile « s'affiner, être plus endurant » avec une méthode constante

### 1) L'enseignant me propose une série adaptée avec les paramètres suivant :

Volume de : ..... X 50m ( total ..... m)	Dans le(s) <u>mode(s) de nage</u> :
<u>Temps cible</u> de ..... s	
<u>Récupération</u> de ..... s entre les 50	Avec/sans le <u>matériel</u> suivant :

### 2) Je réalise ma série personnelle :

50m n°	temps réalisé	matériel
1	min s	
2	min s	
3	min s	
4	min s	
5	min s	
6	min s	
7	min s	
8	min s	
9	min s	
10	min s	
11	min s	
12	min s	
13	min s	
14	min s	
15	min s	

50m n°	temps réalisé	matériel
16	min s	
17	min s	
18	min s	
19	min s	
20	min s	
21	min s	
22	min s	
23	min s	
24	min s	
25	min s	
26	min s	
27	min s	
28	min s	
29	min s	
30	min s	

### 3) Je relève mes ressentis :

Fréquence cardiaque	..... bpm		
Respiration	Lente et silencieuse	Vitesse moyenne et audible	Rapide et bruyante
Ressentis musculaires	Aisance	ça chauffe	ça brule

### 4) Je fais le bilan de ma série

**Concevoir et réaliser une série sur le mobile « s'affiner, être plus endurant » avec une méthode constante.**

**1) Je propose une série adaptée avec les paramètres suivant :**

Volume de : ..... X 50m ( total ..... m)	Dans le(s) <u>mode(s)</u> de nage :
Temps cible de ..... s	
Récupération de..... s entre les 50	Avec/sans le <u>matériel</u> suivant :

**2) Je réalise ma série personnelle :**

50m n°	temps réalisé	matériel
1	min s	
2	min s	
3	min s	
4	min s	
5	min s	
6	min s	
7	min s	
8	min s	
9	min s	
10	min s	
11	min s	
12	min s	
13	min s	
14	min s	
15	min s	

50m n°	temps réalisé	matériel
16	min s	
17	min s	
18	min s	
19	min s	
20	min s	
21	min s	
22	min s	
23	min s	
24	min s	
25	min s	
26	min s	
27	min s	
28	min s	
29	min s	
30	min s	

**3) Je relève mes ressentis :**

Fréquence cardiaque	..... bpm		
<b>Respiration</b>	Lente et silencieuse	Vitesse moyenne et audible	Rapide et bruyante
<b>Ressentis musculaires</b>	Aisance	ça chauffe	brulures

**4) Je fais le bilan de ma série**

**Concevoir et réaliser une série sur le mobile « s'affiner, être plus endurant » avec une méthode pyramidale**

**1) Je propose une série adaptée avec les paramètres suivant :**

[ .....m +.....m+.....m+.....m+.....m] x.....	Dans le(s) <u>mode(s)</u> de nage :
Avec/sans le <u>matériel</u> suivant :	

distances	temps cible	récupération
m		S
m		S
m		S

**2) Je réalise ma série personnelle :**

1er bloc

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

3e bloc

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

2e bloc

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

4e bloc

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

**3) Je relève mes ressentis :**

Fréquence cardiaque	..... bpm		
<b>Respiration</b>	Lente et silencieuse	Vitesse moyenne et audible	Rapide et bruyante
<b>Ressentis musculaires</b>	Aisance	ça chauffe	brulures

**4) Je fais le bilan de ma série**

**Expérimenter le mobile « ..... » selon la méthode « ..... » .**

**1) L'enseignant me propose une série adaptée avec les paramètres suivant :**

Dans le(s) <u>mode(s)</u> de nage :
Avec/sans le <u>matériel</u> suivant :

**2) Je réalise ma série personnelle :**

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

**3) Je relève mes ressentis :**

Fréquence cardiaque	..... bpm
<b>Respiration</b>	Lente et silencieuse      Vitesse moyenne et audible      Rapide et bruyante
<b>Ressentis musculaires</b>	Aisance      ça chauffe      brulures

**4) Je fais le bilan de ma série**

**Concevoir et réaliser une série sur le mobile « ..... » selon la méthode « ..... ».**

**1) Je propose une série adaptée avec les paramètres suivant :**

Dans le(s) <u>mode(s)</u> de nage :
Avec/sans le <u>matériel</u> suivant :

**2) Je réalise ma série personnelle :**

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

distances	temps réalisé	matériel
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	
m	min s	

**3) Je relève mes ressentis :**

Fréquence cardiaque	..... bpm
<b>Respiration</b>	Lente et silencieuse      Vitesse moyenne et audible      Rapide et bruyante
<b>Ressentis musculaires</b>	Aisance      ça chauffe      brulures

**4) Je fais le bilan de ma série**

## Je suis ma progression

		date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4
AFLP 3	Mobiliser des méthodes sur différents thèmes de travail afin de pouvoir analyser ses ressentis pour faire des choix	- Je respecte une méthode de travail. - Je réalise mes séries (temps cible et distance) - Je tiens à jour mon carnet d'entraînement														

		date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4
AFLP 4	Coopérer et investir le rôle de partenaire d'entraînement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité	- Je suis concerné par le travail de mon partenaire. - Je suis capable de conseiller mon partenaire														

		date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4
AFLP 5	S'engager pour atteindre sa zone d'effort cible et persévérer pour envisager des progrès	- Je me dépasse à chaque entraînement - J'utilise un temps cible identifié.														

		date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4	date :	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4
AFLP 6	Intégrer des conseils pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée	- Je respecte les principes d'échauffement, d'hydratation et de nutrition. - Je respecte les règles d'hygiène et de sécurité de la piscine														