

AVERTISSEMENT SANTÉ

Les programmes d'entraînement fournis par SN Hawaii sont des guides généraux. Ils ne remplacent pas les conseils d'un-e professionnel-le de la santé. Consultez un-e médecin avant de commencer tout programme d'entraînement, particulièrement si vous avez des antécédents médicaux, des douleurs chroniques, ou si vous n'avez pas fait d'exercice régulier depuis plus de 6 mois. Vous participez à ces programmes à vos propres risques.

Les principes de base

Tout programme d'entraînement efficace repose sur ces principes :

1. Fréquence : 3 à 5 séances par semaine pendant au moins 12 semaines.
2. Surcharge : poussez votre corps au-delà de ce qu'il fait normalement.
3. Spécificité : nagez pour améliorer la nage, courez pour améliorer la course. Les deux sont nécessaires.
4. Progression : augmentez graduellement l'intensité et le volume.
5. Repos : au moins un jour de repos complet par semaine. Le surentraînement mène aux blessures.

Ce qu'on attend de vous au jour 1

Vous n'avez pas besoin d'être en forme olympique. Vous devez cependant être capable de :

- Nager 400 mètres en crawl en moins de 10 minutes
- Courir 200 m + nager 200 m + courir 200 m en moins de 8 minutes
- Nager sur place pendant 5 minutes
- Maintenir un effort physique soutenu pendant une journée complète (avec des pauses)
- Être à l'aise dans l'eau profonde

Les trois méthodes d'entraînement

Endurance (travail long, intensité modérée)

Travaillez en blocs de 2 à 5 minutes avec du repos entre chaque bloc. Une nage continue de 20 minutes est plus efficace en 4 × 5 minutes avec repos adapté : l'intensité reste plus élevée et l'entraînement plus spécifique.

Résistance (travail court, haute intensité)

Distances d'environ 100 m, entrecoupées de repos courts. Exemple : 10 × 100 m, départ toutes les 2 minutes.

Vitesse (travail très court, intensité maximale)

Distances de 25 m ou 50 m avec repos longs. Exemple : 25 m sprint, 30 secondes de repos.

Le rapport travail/repos

INTENSITÉ	RAPPORT	CE QUE VOUS DÉVELOPPEZ
100 %	1/5	Vitesse
90 %	1/3	Vitesse + endurance
80 %	1/1	Équilibre vitesse/endurance
70 %	2/1	Endurance + vitesse
60 %	5/1	Endurance

Planification

- 3 à 5 séances par semaine
- 45 à 90 minutes par séance
- Structure : échauffement (10-15 min) → activité principale (20-30 min) → retour au calme (5-10 min)
- Vérifiez vos progrès toutes les 3-4 semaines en chronométrant le 400 m ou le 200-200-200

Zone cible de travail

Fréquence cardiaque maximale : 220 moins votre âge. Zone cible : 65 % à 85 % de votre fréquence maximale.

Prenez votre pouls 10 secondes, multipliez par 6.

Nutrition et récupération

- Déjeunez chaque matin
- Mangez des protéines après chaque séance
- Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour
- Privilégiez fruits, légumes, poisson, viandes blanches, noix
- Réduisez la friture et les aliments transformés
- Mangez au moins 2 heures avant de vous coucher

- Dormez suffisamment; le sommeil est le moment où votre corps récupère

Un conseil important

Plusieurs personnes arrivent à Hawaï en se sentant prêtes parce qu'elles sont capables de nager 1 000 mètres sans arrêt. L'endurance est la première étape, pas la dernière. Une fois que vous nagez confortablement sur de longues distances, passez aux intervalles pour développer la vitesse. C'est la vitesse qui vous permettra d'atteindre une victime à temps.

Ressources supplémentaires

Les participant-e-s inscrit-e-s ont accès à des programmes d'entraînement détaillés via le portail des participant-e-s, incluant des séances de piscine progressives, des exercices spécifiques au sauvetage, des programmes de course et de renforcement, et un plan de 12 semaines structuré par niveau.

Pour toute question sur votre préparation : info@snhawaii.com