

Ce que l'entraîneur veut voir ou avoir chez le nageur. Ce qui a été mis en place par le nageur	Ce qu'il faut que le nageur fasse pour arriver à faire ce que l'entraîneur veut voir. Le mouvement, l'action, l'intention réalisés par le nageur	Ce que l'action effectuée par le nageur implique ou nécessite pour pouvoir la faire. Les qualités à travailler à l'entraînement
Arriver vite au mur	Accélérer à l'approche du mur, dans les 5 derniers mètres. Ne pas respirer (Crawl et papillons) dans les deux derniers mètres (repère au fond du bassin)	Travailler la capacité de sprint sur un fond de fatigue d'un point de vue physiologique <i>Anaérobie lactique</i> et technique. Travail des apnées sur un fond de fatigue. Travail en hypoxie suivi d'exercices suffisamment intenses et avec des exigences techniques importantes
Tourner vite Rotation (Dos/Crawl)	Ne pas regarder le mur. Profiter de sa vitesse de nage. Ne regarder que le fond du bassin pendant toute la course et ses pieds lors de la rotation. Importance de la vitesse de rotation, là il y a une accélération lors de la rotation	Connaître le nombre de mouvements par longueur. Maîtriser la nage sans repère visuel direct. <i>Ex : Effectuer des séries les yeux bandés.</i>
Retournement (Papillon/Brasse)	Anticiper le retournement. Profiter du mur comme appui pour se retourner. Se servir de l'appui des mains pour accélérer la rotation.	Renforcement musculaire des membres supérieurs et de la ceinture abdominale.
Repartir vite	Ne pas s'écraser au mur. Pousser fort sur le mur, profiter de cette partie d'appuis solides. Prendre le temps d'aligner le corps pour avoir une poussée efficace et le moins possible de résistances	Renforcement musculaire des membres inférieurs. Travail en isométrie. Travail en pliométrie (seule phase de ce type en natation)
Avoir une reprise des jambes efficace	Débuter au moment où sa vitesse en jambes est similaire à sa vitesse de déplacement dans la coulée	Connaître la vitesse maximale de jambes en phase sous marine. Effectuer des coulées optimales à chaque fois lors de l'entraînement. Connaître la vitesse maximale lors d'une poussée passive.
Avoir une reprise de nage efficace	Débuter au moment où sa vitesse de déplacement en jambes dans la coulée est similaire à sa vitesse de nage. Arriver à la surface de l'eau avec un max de vitesse	Connaître la vitesse maximale de jambes en phase sous marine. <i>Il faut cependant donner une consigne à respecter : effectuer tous ces exercices à vitesse max</i>
Sortir de la coulée en pleine vitesse	Avoir un angle de sortie approprié au style de nage. Ne pas respirer sur les premiers cycles (Crawl et Papillon)	Avoir un angle de pousser au mur adapté. Travail des apnées après un effort <i>résistance à une concentration de CO2 élevée</i>
Profiter du gain de vitesse dû au virage dans les 1ers mètres de la nage, voire le plus longtemps possible	Diminuer les résistances à l'avancement. Avoir une prise d'appuis efficace rapidement	Avoir le corps projectile, travail du gainage et du placement du corps (<i>travailler la connaissance du schéma corporel</i>). Effectuer des séries départ arrêter dans l'eau sans appuis au mur.
Effectuer des virages de haute qualité tout au long de la course	Maintenir l'ensemble des exigences et des nécessités pendant un temps et une intensité importante, tout en accumulant de la fatigue.	Endurance physiologique, psychologique et technique. Travail avec des exigences techniques importantes sur des distances de plus en plus grandes et des intensités de plus en plus exigeantes.