

N°

# TEST N° 1 : TÉTANISATION

## OBJECTIFS

*Développement de la vitesse maximale aérobie*  
*Développement de l'endurance musculaire*  
*Développement des capacités mentales face à un effort musculaire intense*



8' minimum



Très difficile



Recommandée après et avant l'effort



Non recommandée

SÉANCES CHOCS



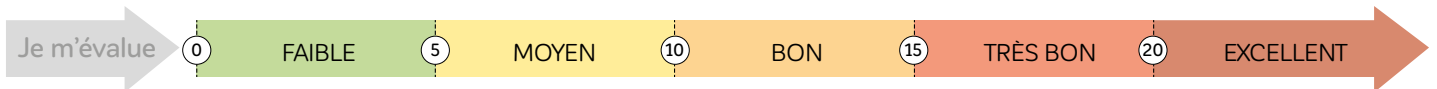
## DESCRIPTION

- 1 Je m'échauffe (voir p. 40).
- 2 Je nage des distances de 100 m avec 15" de repos statique entre chaque 100 m en commençant à vitesse V1. À chaque 100 m, je dois améliorer mon temps d'au moins 2 secondes. Le test se termine quand je n'arrive plus à améliorer mon temps.
- 3 Je retourne au calme : je nage 10 minutes à vitesse V1.

## CONTENU

Un 100 m avec mon temps amélioré = 1 palier

## PALIER D'ÉVALUATION



## CONSEILS

- Pour une progression optimale, réaliser au minimum 4 séries. Ne pas partir trop vite pour diminuer votre temps progressivement.
- Respecter bien les temps de repos.
- Le style de nage ou de départ (plongé ou non) n'est pas important, en revanche, il faut utiliser toujours le même protocole pour évaluer sa progression.

