

Dans le cadre d'un protocole de recherche la FFN recherche des entraîneurs volontaires

Le protocole a pour but d'étudier les effets d'un entraînement de la force en préparation physique sur la force et la vitesse de nage.

Les mesures :

- Mesures de force et de vitesse sur 4 mouvements à sec :
- Mesures de force et de vitesse sur 2 nages différentes (crawl + autre) grâce à de la nage semi-attachée (<https://www.youtube.com/watch?v=onB3qedcxzU&t=17s>)

Développé-couché



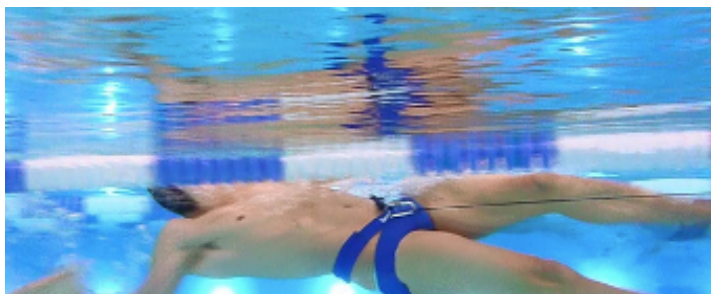
Tirage couché



Tirage poulie



Squat Jump



Le protocole :

Mesure 1

Groupe expérimental : **6 semaines** de travail de la **force maximale** en préparation physique

Groupe Contrôle : Mêmes entraînements dans l'eau que le groupe expérimental - pas de travail de la force à sec

1 semaine
de
transition

Mesure 2

Les critères d'inclusions :

- Entraîner un groupe d'au moins 16 nageurs, qui seront répartis aléatoirement ainsi : 8 nageurs dans le groupe expérimental et 8 nageurs dans le groupe contrôle.
- Que les nageurs aient déjà été formés au travail avec charge en préparation physique.

Bénéfices attendus :

- Vous bénéficierez d'un profilage complet de chacun de vos nageurs en termes de force - puissance et vitesse, dans l'eau et en préparation physique.
- Les résultats pourront vous permettre de mieux comprendre les effets de l'entraînement à sec sur la nage de vos sportifs.

Si vous êtes volontaire et que votre groupe correspond aux critères d'inclusions ou si vous avez des remarques / questions, vous pouvez contacter le responsable de l'étude :

yannis.raineteau@outlook.fr
0767678576

