

Deux conceptions lourdes de conséquences de l'acte de s'entraîner

- Nageur qui exécute et reproduit ce que commande l'entraîneur
- Nageur souvent fatigué et qui a besoin de beaucoup récupérer pour nager à son meilleur niveau en compétition
- Nageur qui reproduit des gestes, qui fait « des éducatifs », des jambes seules, des bras seuls pour espérer nager plus vite
- Nageur spécialisé (Nage et distance)
- Nageur qui réalise des « séries répétitions »
dont le but est de pouvoir nager à moyen terme le plus vite possible avec le moins de récupération possible sur une même série
- « Nageur qui progresse à s'entraîner » *F.Pellerin*
- Nageur qui trouve des solutions aux problèmes qui lui sont posés et qui en les résolvant se transforme et devient meilleurs nageur
- Nageur toujours capable de nager à un très bon niveau en compétition
- Nageur qui invente, innove, réussit est prend confiance en lui
- Nageur qui se transforme pour franchir des niveaux de fonctionnement et qui devient toujours meilleur nageur
- Nageur capable de nager dans toutes les nages et sur toutes les distances
- Nageur qui réalise des « séries renouvellement »
dont le but est de toujours avoir un meilleur rendement
- Nageur qui s'entraîne à progresser » *F. Pellerin*