

Abreviation	Meaning
NL	Nage libre
DOS	Dos
BR	Brasse
PAP	Papillon
4N	Quatre nages (PAP, DOS, BR, NL dans l'ordre)
NL/DOS/NL/BR/50m	50m nage libre, 50m dos, 50m nage libre, 50m brasse
NC	Nage normal en utilisant les bras et les jambes au même temps
OND	Ondulation
Coulée	Coulée sous marine
5OND/Coulée	5 ondulations par coulée sous marine
Resp 2T	Respirer une fois tout les 2 coups de bras
Resp 2T/4T	Alterner une respiration tout les 2 coups de bras avec une respiration tout les 4 coups de bras
Resp 7/5/3T/25	25m resp 7T, 25m resp 5T, 25m resp 3T
D/P	Départ plongé
D/M	Le départ ce fait dans l'eau en poussant fort sur le mur
D/A	Le départ ce fait dans l'eau, à l'arrêt et sans pousser le mur avec les pieds
r	Intervalle de repos (c'est la quantité de repos à prendre entre chaque répétition). Exemple 10 x 100 r 10sec (10sec de repos entre chaque 100m)
@	Temps de départ. Exemple 10 x 100 @ 1.30 (Tout les 1min30sec le nageur recommence une répétition de 100m)
v	Vite
s	Souple
Prog 1-3	Progressif de 1 à 3 : chaque répétition est plus rapide que la précédente. Exemple 3 x 50m prog1-3/2sec (chaque 50m est 2 sec plus rapide que le précédent)
EQ	L'allure est aussi équilibré que possible. Exemple 10 x 200 EQ (nager chaque 50m de chaque 200m à la même allure)
Fartlek	Nagez une distance fixe avec des changements d'allure. Exemple 400m non-stop : 25 lent, 25 moyen, 25 lent, 25 vite
Accél Prog	La vitesse est croissante pendant la répétition. Exemple 1 x 25m Accél Prog (Commencez lentement et finir le 25m à fond!)
Négatif	La deuxième moitié de la répétition est plus rapide que la première. Exemple 10 x 100 négatif/5sec (le deuxième 50m est 5sec plus rapide que le premier)
CB	Coups de bras : le nombre de coups bras réalisés par longueur. De manière générale les nageurs élite réalisent moins de coups bras pas longueur.
Cycle	En PAP et en BR un cycle est égale à un coup de bras et des jambes. En NL et DOS un cycle est égale à un coup de bras gauche plus un coup de bras droit.
Fréquence (aussi appelé tempo)	La fréquence est une manière de mesurer la rythme. C'est exprimé en cycles/min ou sec/cycle. Exemple 1.2sec/cycle = 50cycles/min La fréquence est individuelle. En général, la fréquence moyenne mesurée plusieurs fois lors d'une course reflète l'optimale. Les nageurs d'élite se distinguent par leur capacité à maintenir une fréquence constante ou à l'augmenter si besoin.
A400	Allure 400m (La fréquence, la respiration et le battement reflète l'organisation employé par le nageur en compétition sur cette épreuve)
A200	Allure 200m (La fréquence, la respiration et le battement reflète l'organisation employé par le nageur en compétition sur cette épreuve)
A100	Allure 100m (La fréquence, la respiration et le battement reflète l'organisation employé par le nageur en compétition sur cette épreuve)
AMAX	Allure max (La fréquence, la respiration et le battement reflète l'organisation employé par le nageur en compétition sur cette épreuve)