

Par
Coach Caro
pour les *Open Swim Stars*



Séance n°1

Distance : 3 ou 3,9 km +

Echauffement :

400 m nage au choix

4x75 4N avec pour chaque nage 1) 25 JB 2) 25 Poings fermés

3) 25 NC - Pause entre chaque 75 : 20"

6x50 cr avec pull buoy 1) Aux chevilles 2) Aux genoux 3) Aux cuisses - Pause entre chaque 50 : 15"

4x75 4N avec pour chaque nage 1) 25 JB 2) 25 Poings fermés

3) 25 NC - Pause entre chaque 75 : 20"

6x50 cr 1) 5 tps 2) 7 tps 3) 9 tps - Pause entre chaque 50 : 15"

Corps de la séance :

3x150 pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles 1) Respiration tous les 3 tps 2) 5 tps 3) 7 tps - Pause entre chaque 150 : 20"

3x150 plaquettes 1) 3 tps 2) 5 tps 3) 7 tps - Pause entre chaque 150 : 20"

(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici : 3x150 avec pull buoy & élastiques + 3x150 NC. En bonus : faire ce travail avec les mêmes temps de respiration que précédemment (3-5-7 temps))

4x50 br minimum de mouvements - Pause entre chaque 50 : 10"

4x50 zoomers JB souple 1) Cr 2) Dos - Pause entre chaque 50 : 20"

(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici autant de répétitions que voulu)

Récupération : **100** souple



Séance n°2

Distance : 3,5 ou 5,3 km

Echauffement :

500 m nage au choix

25 crawl - Pause : 15" **50** br/50 cr - Pause : 15" **75** dos/75 br/75 cr - Pause : 15" **100** 4N - Pause : 15"

100 4N - Pause : 15" **75** pap/75 dos/75 cr - Pause : 15" **50** pap/50 dos - Pause : 15" **25** pap

Corps de la séance :

8x50 cr pull buoy, plaquettes et élastiques - Pause entre chaque 50 : 15"

4x100 cr plaquettes - Pause entre chaque 100 : 15"

2x200 cr pull buoy et élastiques - Pause entre chaque 200 : 15"
(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici 400 m NC)

100 souple

(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici 8x100 et/ou 8x75 avec zoomers)

8x50 zoomers JB variées (crawl/dos/ondulations) - Pause entre chaque 50 : 15"

8x25 cr NC zoomers 1) 25 2 respirations

2) 25 1 respiration 3) 25 en apnée 4) 25 souple

Pause entre chaque 25 : 15"

Récupération : **200** souple





Abréviations

Notions courantes

Les styles de nages :

cr = crawl **br** = brasse **pap** = papillon
4N = 4 nages dans l'ordre suivant : papillon, dos, brasse et crawl
N4 = 4 nages à l'envers : crawl, brasse, dos et papillon

Pour l'activité :

NC = nage complète avec les bras et les jambes actifs
JB = exercices en jambes uniquement (bras inactifs)
Batt = battements de jambes (bras inactifs)
Ondul = ondulations (bras inactifs)
Educ = nager la nage avec un exercice technique au choix (voir les exercices techniques ci-contre)
Souple = nager de façon relâchée



Abréviations

Exercices de respiration

Corps de la séance :

2 tps à gauche = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 2 mouvements de bras, toujours du côté gauche
3 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 3 mouvements de bras
5 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 5 mouvements de bras
3/5 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements et on recommence
3/5/7 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements, 1 fois tous les 7 mouvements et on recommence.

Educatifs

Exercices techniques

Educatifs communs à toutes les nages :

BD = sur la distance indiquée, seul le **Bras Droit** travaille (bras gauche inactif en général dans le prolongement du corps)
BG = sur la distance indiquée, seul le **Bras Gauche** travaille (bras droit inactif en général dans le prolongement du corps)
2BD 2BG = sur la distance indiquée, on effectue le mouvement de nage 2 fois avec le **Bras Droit** seul, puis 2 fois avec le **Bras Gauche** seul et ainsi de suite.
Poings fermés = sur la distance indiquée, faire les mouvements de bras de la nage indiquée avec les poings fermés
Doigts ouverts = sur la distance indiquée, faire les mouvements de bras de la nage indiquée avec les doigts des mains écartés
Mouvements rattrapés devant = sur la distance indiquée, quelle que soit la nage effectuée, mettre vos bras/mains devant vous et effectuer d'abord le mouvement de la nage avec le bras droit, l'autre bras restant devant. A la fin de votre mouvement avec le bras droit, rejoignez vos mains devant puis effectuer le mouvement avec le bras gauche, l'autre bras restant devant. Et répétez ceci sur la longueur.



Educatifs spécifiques au crawl :

Chien = comme un petit chien, le mouvement de bras se fait exclusivement devant, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués.

Educatifs spécifiques au papillon :

Les bras devant vous, effectuez un bras de crawl côté droit (*l'autre bras restant devant*). Rattrapez vos mains devant, puis effectuez un bras de crawl côté gauche (*l'autre bras reste devant*). Rejoignez vos mains devant. Puis faites un mouvement de papillon normal. Répétez cet enchaînement sur la distance indiquée. A noter : les jambes sont toujours en ondulation (*même lors des mouvements de bras de crawl*). Vous pouvez respirer soit lors d'un mouvement de crawl ou lors du mouvement de papillon.

