



Par **Coach Caro**
pour les Open Swim Stars



Séance n°2

Distance : 3,1 ou 4,6km et +



Séance n°1

Distance : 3,1km ou 3,9km et +



Echauffement :

300m 1) 150m : crawl avec pull buoy **2) 100m** : 4 nages (4N) en nage complète (NC)
3) 50m : dos en NC - Pause entre étapes (1, 2, et 3) : 15''
300m 1) 150m : crawl avec pull buoy **2) 100m** : 4N en NC **3) 50m** : brasse en NC
Pause entre étapes (1, 2, et 3) : 15''
300m 1) 150m : crawl avec pull buoy **2) 100m** : 4N en NC **3) 50m** : papillon en NC
Pause entre étapes (1, 2, et 3) : 15''
4x25m pour chaque 25 : 12,50m brasse lente / 12,50m crawl vite – Pause par 25m : 20''
(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici 400m crawl en NC)

Corps de la séance :

2x200m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles. Pause entre chaque 200 : 15''
4x100m en crawl avec plaquettes - Pause par 100m : 15''
8x50m en crawl avec pull buoy et élastiques aux chevilles - Pause par 50m : 15''
100m souple (nager de façon relâchée)
4x25m pour chaque 25 : 12,50m brasse lente/ 12,50m crawl rapide - Pause par 25m : 20''
(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 250m et/ou 200m en crawl NC avec zoomers)
300m crawl avec zoomers : **1) 150m** en NC **2) 100m** : en éducatif, alterner entre 25m avec les poings fermés et 25m les doigts ouverts **3) 50m** : en jambes uniquement
Pause entre étapes (1, 2, et 3) : 15''
(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 250m et/ou 200m en dos NC avec zoomers)
300m dos avec zoomers : **1) 150m** en NC **2) 100m** : en éducatif, alterner entre 25m avec les poings fermés et 25m les doigts ouverts **3) 50m** : en jambes uniquement
Pause entre étapes (1, 2, et 3) : 15''

Récupération : **100m** souple

Echauffement :

400m nage au choix 
100m en 4N
3x50m en crawl, respirations tous les **1) 2** temps **2) 4** temps **3) 6** temps
Pause entre étapes (1, 2 et 3) : 15''
4x25m en crawl, respirations tous les **1) 8** temps **2) 10** temps **3) 12** temps
4) 14 temps - Pause entre étapes (1, 2, 3 et 4) : 20''
100m en 4N
3x50m en crawl avec pull buoy positionné : **1) Aux cuisses 2) Aux genoux 3) Aux chevilles**
Pause entre chaque 50 : 15''
4x25m en crawl rapide. Limiter le nombre de mouvements par 25m : **1) 8** mouvements
2) 10 mouvements **3) 12** mouvements **4) 14** mouvements - Pause entre chaque 25 : 20''

Corps de la séance :

6x50m en brasse NC bien nagée - Pause entre chaque 50 : 15''
5x100m en crawl avec pull buoy, plaquettes, et élastique aux chevilles. **1) Vite 2) 25** lent/75 vite **3) 50** lent /50 vite **4) 75** lent/25 vite **5) Lent** - Pause par 100m : 15''
(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici 4x125m en crawl NC avec zoomers)
6x50m en dos NC bien nagé - Pause par 50m : 15''
5x100m en crawl avec plaquettes **1) 100m** : vite **2) 100m** : 25 lent/75 vite **3) 100m** : 50 lent /50 vite **4) 100m** : 75 lent/25 vite **5) 100m** : lent - Pause par 100m : 15''
(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici 4x125m en crawl NC avec zoomers)
6x50m bien nagé. Pour chaque 50 : 25 dos en NC / 25 brasse en NC
Pause par 50m : 15''
(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici 5x100m avec pull buoy et/ou 4x125m en crawl NC avec zoomers)

Récupération : **100m** 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

Bien nagé = faire la nage indiquée en prêtant attention à effectuer correctement les mouvements de la nage à un rythme soutenu



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 Broit** 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 points 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.

