

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



### ★ Séance n°1 Distance : 3,1km

#### Echauffement :

**500m** en crawl avec pull buoy

**4x100m** avec **1)** 100m papillon **2)** 100m dos **3)** 100m brasse **4)** 100m crawl

Pour chaque 100m faire : 25m en jambes uniquement (jbes) + 50m nage éducative (éduc - cf. *lexique*) + 25m en nage complète (NC) – Pause par 100m : 15''

**6x50m** en crawl avec respiration tous les **1)** 2 temps/mouvements (tps) **2)** 3 tps **3)** 4 tps

**4)** 5tps **5)** 6tps **6)** 7tps

Pause par 50m : 15''

**4x50m** brasse pinto. Il s'agit de faire les mouvements de la nage en brasse coulée (mouvement identique à celui effectué en sortie de virage où tout votre corps est sous l'eau et vous accentuez l'effet de glisse). Respirer entre chaque brasse coulée.

Pause par 50m : 15''

**4x25m** de chaque nage avec 12,5m vite et 12,5m lent – Pause par 25m : 20''



#### Corps de la séance :

**14x100m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

**1)** **5x100m** avec départ toutes les 1'45''

**2)** **4x100m** avec départ toutes les 1'40''

**3)** **3x100m** avec départ toutes les 1'35''

**4)** **2x100m** avec départ toutes les 1'30''



Récupération : **200m** souple

### ★ Séance n°2 Distance : 3,2km

#### Echauffement :

**4x150m** en crawl avec **1)** 150m avec pull buoy **2)** 50 jbes 100 NC **3)** 50 jbes 50 éduc 50 NC **4)** 50 jbes 50 éduc 50 NC – Pause par 150m : 15''

**4x100m 1)** Alternier 25m pap et 25m crawl **2)** Alternier 25m dos et 25m crawl **3)** Alternier 25m brasse et 25m crawl **4)** 100m en 4N – Pause par 100m 15''

**4x50m** en crawl avec **1)** 12,5m vitesse maximum (max) – 37,5m normal

**2)** 25m max – 25m normal **3)** 37,5 max – 12,5m normal **4)** 50 max

Pause par 50m : 20''

**100m** souple au choix



#### Corps de la séance :

**30x50m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

**1)** **6x50m** en dos NC avec plaquettes : départ toutes les 1'

**2)** **6x50m** en crawl avec pull buoy et plaquettes : départ toutes les 55''

**3)** **6x50m** en crawl NC avec plaquettes : départ toutes les 50''

**4)** **6x50m** en crawl avec pull buoy et plaquettes : départ toutes les 55''

**5)** **6x50m** en brasse NC avec plaquettes : départ toutes les 1'



**200m** en jambes uniquement, nage au choix

Récupération : **200m** 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

**Pinto** = mouvements de brasse coulée. Il s'agit de faire le même le mouvement que celui effectué en sortie de virage où tout votre corps est sous l'eau et vous accentuez l'effet de glisse. Respirer entre chaque brasse coulée.



## 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.



## 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 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.

