



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



### Séance n°1

Distance : 3 km



#### Echauffement :

**100m** en crawl avec pull buoy

**200m** en 4 nages (4N). Pour chaque nage faire : 25m avec doigts ouverts et 25m poings fermés

**300m** en 4N. Pour chaque nage : 50m nage éducative (éduc - cf. lexique) et 25m Nage complète (NC)

**400m** en crawl avec pull buoy : **1) 100m** respiration tous les 3 temps (tps) **2) 100m** respiration tous les 3-5tps (alterner) **3) 100m** respiration tous les 5 tps **4) 100m** respiration tous les 5-7tps (alterner)

**6x50m** en crawl avec respiration tous les **1) 2tps 2) 4tps 3) 6 tps 4) 6tps 5) 4 tps 6) 2 tps** – Pause par 50m : 15''

**4x50m** en crawl avec **1) 50m** vitesse maximum (max) **2) 37,5m** max – 12,5m normal **3) 25** max – 25m normal **4) 12,5** max – 37,5m normal – Pause par 50m : 20''

**100m** souple



#### Corps de la séance :

**4x50m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles – Pause par 50m : 15''

**2x100m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles – Pause par 100m : 15''

**200m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles – Pause à la fin : 15''

**2x100m** en dos avec plaquettes – Pause par 100m : 15''

**4x50m** en brasse avec plaquettes – Pause par 50m : 15''

**Récupération : 300m** jambes (varier entre jambes de dos, crawl et brasse)  
**100m** souple



### Séance n°2

Distance : 3,225 km

#### Echauffement :

**400m** en crawl avec pull buoy

**8x50m** faire les 4N. Soit 2x50m de chaque nage avec **1) 25m** jambes -25m éduc **2) 25m** éduc – 25m NC - Pause par 50m : 15''

**10x50m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles. Faire le minimum de mouvements possible. Départ toutes les 50''

**6x25m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles avec pour chaque 25m : **1) 25m** lent **2) derniers 5m** max **3) derniers 10m** max **4) derniers 15m** max **5) derniers 20m** max **6) 25m** max - Pause par 25m : 20''

**50m** souple

#### Corps de la séance :

**5x100m** en crawl avec plaquettes. Départ toutes les 1'40'' avec respiration tous les **1) 3tps 2) alterner 3/5tps 3) 5tps 4) alterner 5/7 tps 5) 7 tps**

**6x25m** en crawl avec plaquettes. Pour chaque 25m, faire seulement **1) 2** respirations **2) 2** respirations **3) 1** respiration **4) 1** respiration **5) apnée 6) apnée** – Pause par 25m : 20''

**50m** souple

**5x125m** en crawl. Pour chaque 125m faire : 25m waterpolo (crawl avec la tête toujours hors de l'eau) + 75m relâché (nagez de manière détendue) + 25m à un rythme soutenu – Pause par 125m : 20''

**4x50m** en crawl avec pour chaque 50m : **1) dernier 12,50m** max **2) dernier 25m** max **3) dernier 37,5m** max **4) 50m** max – Pause par 50m : 20''

**Récupération : 200m** souple

**OPEN SWIM STARS**  
Harmonie mutuelle

**Semaine du 1<sup>er</sup> avril**

12<sup>e</sup> semaine d'entraînement  
Tous niveaux





## 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.

