



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



Séance n°1

Distance : 3,450 km

Echauffement :

12x100m en réalisant 2 fois l'enchaînement suivant :

- 1) **100m** en crawl avec pull buoy
- 2) **100m** dos
- 3) **100m** crawl
- 4) **100m** brasse
- 5) **100m** crawl
- 6) **100m** en 4 nages (4N)



Corps de la séance :

6x25m en papillon (pap) – Pause par 25m : 10''
4x50m en dos – Pause par 50m : 10''
2x75m en brasse – Pause par 75m : 10''
150m en crawl

4x25m en pap – Pause par 25m : 10''
2x50m en dos – Pause par 50m : 10''
4x25m en brasse – Pause par 25m : 10''
2x50m en crawl – Pause par 50m : 10''

4x150m avec

- 1) **50m** en pap et **100m** en 4N – Pause à la fin de chaque distance (50m, 100m) : 10''
- 2) **50m** en dos et **100m** en 4N – Pause à la fin de chaque distance : 10''
- 3) **50m** en brasse et **100m** en 4N – Pause à la fin de chaque distance : 10''
- 4) **50m** en crawl et **100m** en 4N – Pause à la fin de chaque distance : 10''

8x50m en jambes avec zoomers (varier entre jambes de dos, brasse et crawl) – Pause par 50m : 20''

Récupération : 200m souple



Séance n°2

Distance : 3,2 km

Echauffement :

150m en crawl avec pull buoy aux cuisses
3x50m en dos – Pause par 50m : 15''

150m en crawl avec pull buoy aux genoux
3x50m en brasse – Pause par 50m : 15''

150m en crawl avec pull aux chevilles
3x50m en papillon – Pause par 50m : 15''

150m en crawl avec pull buoy aux cuisses
3x50m avec 1) **50m** pap 2) **50m** dos 3) **50m** brasse – Pause par 50m : 15''



Corps de la séance :

100m en crawl. Alternier 1) **25m** avec les poings fermés 2) **25m** avec doigts ouverts
400m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

100m en crawl éducatif. Alternier 1) **25m** seulement le bras droit en action 2) **25m** bras gauche uniquement. (L'autre bras est devant vous)
300m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

100m en crawl. Alternier 1) **25m** en chien (cf. lexique) 2) **25m** en waterpolo (cf. lexique)
200m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

100m en crawl. Alternier 1) **25m** popov (nager en faisant le moins de mouvements possible)
 2) **25m** rattrapé (mains devant vous, effectuer un mouvement de bras l'un après l'autre)
100m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

4x100m en jambes uniquement avec zoomers. Faire 2 fois l'enchaînement suivant : 1) **100m** jambes (jb) de crawl 2) **100m** jb de dos – Pause par 100m : 20''

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.



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.

Popov = nager la longueur en effectuant le moins de mouvements possible.

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.

