



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



**SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE**

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS  
2019

**OPEN**  
SWIM STARS  
Harmonie mutuelle

**Semaine du 29 avril**  
Semaine 3 sur 4 du programme  
mensuel

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

## Un programme sur 4 semaines !

Coach Caro vous propose un programme d'entraînement pour les 4 semaines à venir. Le but : être capable effectuer 2,5km sans s'arrêter à la fin du mois ! Les séances sont aussi adaptables pour les nageurs se préparant à des distances plus courtes (1km) ou plus longues (5km).



### Séance n°1

Distance : 3,4 km

#### Echauffement :

**200m** nage au choix

**6x50m** avec **1)** 50m crawl **2)** 50m dos **3)** 50m brasse. Pour chaque 50m faire 25m en jambes et 25m en nage complète (NC) – Pause par 50m : 15''

**100m** en 4 nages (4N)

**4x25m** en crawl avec pour chaque 25m **1)** 12,5m lent **2)** 12,5m rapide – Pause par 25m : 20''

#### Corps de la séance :

**300m** en crawl à allure normale

**8x25m** en récupération (allure souple). Alternier **1)** 25m dos **2)** 25m brasse – Pause par 25m : 15''

**400m** en crawl à allure normale

**4x25m** en récupération. Alternier **1)** 25m dos **2)** 25m brasse – Pause par 25m : 15''

**500m** en crawl à allure normale

**4x25m** en récupération. Alternier **1)** 25m brasse **2)** 25m dos – Pause par 25m : 15''

**400m** en crawl à allure normale

**8x25m** en récupération. Alternier **1)** 25m brasse **2)** 25m dos – Pause par 25m : 15''

**300m** en crawl à allure normale

**Récupération : 200m** souple, nage au choix.



### Séance n°1

#### Objectifs :

- Travailler le fond avec des séries progressives pour aller vers un 2,5km sans arrêter, ou vers un 1 ou 5km non stop.
- Pour ce mois d'entraînement, pas de travail d'allure dans le corps de séance.



#### Recommandations pour le corps de séance :

A réaliser si possible sans matériel. Pour les plus débutants, possibilité d'utiliser le pull-buoy. Pour ceux qui préparent :

- Une épreuve avec palmes : faire le corps de séance avec les zoomers ou palmes
- Un 5 km : doubler soit les répétitions, soit les distances du corps de séance
- Un 1 km : faire la moitié des répétitions ou la moitié des distances du corps de séance



**OPEN**  
SWIM STARS  
Harmonie mutuelle

VOUS ÊTES UNIQUE  
VOS DÉFIS AUSSI





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



**SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE**

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS  
2019

## Un programme sur 4 semaines !

Coach Caro vous propose un programme d'entraînement pour les 4 semaines à venir. Le but : être capable effectuer 2,5km sans s'arrêter à la fin du mois ! Les séances sont aussi adaptables pour les nageurs se préparant à des distances plus courtes (1km) ou plus longues (5km).



## Séance n°2

### Objectifs :

- Travailler la technique.
- Se faire plaisir à nager sur des exercices plus variés qu'en séance 1 et avec du matériel.



### Recommandations pour le corps de séance :

- Avoir son matériel.
- Séance technique adaptée à tous les profils de nageur quelle que soit l'épreuve préparée.
- Pour ceux qui préparent le 5 km : possibilité d'augmenter les distances ou les répétitions.



## Séance n°2

Distance : 3,2 km

### Echauffement :

50m en crawl – Pause à la fin : 15''  
 100m avec 1) 50m crawl 2) 50m brasse – Pause à la fin : 15''  
 150m avec 1) 50m crawl 2) 50m brasse 3) 50m dos – Pause à la fin : 15''  
 200m nage au choix – Pause à la fin : 15''  
 150m avec 1) 50m papillon (pap) 2) 50m dos 3) 50m brasse – Pause à la fin : 15''  
 100m avec 1) 50m pap 2) 50m dos – Pause à la fin : 15''  
 50m en brasse – Pause à la fin : 15''  
 4x50m en crawl. Pour chaque 50m, nager vite sur 1) le 1er 12,50m 2) le 2ème 12,50m 3) le 3ème 12,50m 4) le 4ème 12,50m. Le reste des longueurs se fait en souple – Pause par 50m : 30''

### Corps de la séance :

Effectuer les longueurs suivantes avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles :

200m avec 1) 150m crawl respiration en 3 temps (tps) 2) 50m nage au choix lent – Pause entre 1 et 2 : 15''  
 200m avec 1) 150m crawl, alterner respiration en 3 et 5 tps 2) 50m nage au choix lent – Pause entre 1 et 2 : 15''  
 200m avec 1) 150m crawl respiration en 5 tps 2) 50m nage au choix lent – Pause entre 1 et 2 : 15''  
 200m avec 1) 150m crawl, alterner respiration en 3, 5 et 7 tps 2) 50m nage au choix lent – Pause entre 1 et 2 : 15''  
 6x25m en crawl. Pour chaque 25m faire seulement 1) 2 respirations 2) 1 respiration 3) En apnée. Répétez l'enchaînement – Pause par 25m : 30''

50m en souple, nage au choix et sans matériel

Effectuer les longueurs suivantes avec zoomers - Pause à la fin de chaque 200m : 15''

200m avec 1) 150m battements (batt) sur le ventre 2) 50m en crawl nage complète (NC)  
 200m avec 1) 150m batt sur le dos 2) 50m en dos NC  
 200m avec 1) 100m batt sur le ventre 2) 100m en crawl NC  
 200m avec 1) 50m batt sur le dos 2) 150m en dos NC  
 200m avec 1) 50m batt sur le ventre 2) 150m en crawl NC

Récupération : 200m souple, nage au choix.



**OPEN**  
SWIM STARS  
Harmonie mutuelle

VOUS ÊTES UNIQUE  
VOS DÉFIS AUSSI





### 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.

**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.

