



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 3 juin**  
Semaine 4 sur 4 du programme  
mensuel de mai

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



**OPEN**  
SWIM STARS  
Harmonie mutuelle

VOUS ÊTES UNIQUE  
VOS DÉFIS AUSSI

## Mai, 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 : 3,6 km

#### Echauffement :

- 200m nage au choix
- 2x100m avec 1) 100m crawl 2) 100m en 4 nages (4N) - Pause par 100m : 15''
- 4x50m nage au choix avec 25m doigts ouverts et 25m doigts fermés - Pause par 50m : 15''
- 4x25m en brasse en alternant 1 mouvement effectué normalement et 1 mouvement effectué sous l'eau - Pause par 25m : 30''

#### Corps de la séance :

- 5x100m en crawl à allure soutenue - Pause par 100m : 20''
- 50m en souple nage au choix
- 5x100m en crawl à allure normale - Pause par 100m : 20''
- 50m en souple nage au choix
- 5x100m en crawl à allure soutenue - Pause par 100m : 15''
- 50m en souple nage au choix
- 5x100m en crawl à allure normale - Pause par 100m : 15''
- 50m en souple nage au choix
- 5x100m en crawl à allure soutenue - Pause par 100m : 10''

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, augmentation progressive de l'allure.
  - Allure normale : allure de confort, on peut nager sans être essoufflé et avec la sensation de pouvoir tenir longtemps sans s'arrêter
  - Allure soutenue : on nage en s'employant davantage mais sans être au maximum de son effort (on en garde sous le pied)
  - Allure rapide : on nage sans en garder sous le pied

#### 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





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



**SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE**

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS  
2019



**Séance n°2**

Distance : 3,1 km

## Mai, 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.



### **Echauffement :**

**8x50m** en crawl bien nagé – Pause par 50m : 15''

**6x50m** avec **1)** 25m papillon (pap) et 25m dos **2)** 25m dos et 25m brasse

**3)** 25m brasse et 25m crawl – Pause par 50m : 15''

**4x50m** avec 25m waterpolo (*effectuer des mouvements de crawl avec la tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués*) et 25m chien (*même chose que waterpolo mais les mouvements de bras se font exclusivement sous l'eau*)  
Pause par 50m : 15''

**2x50m** avec **1)** 25m pap et 25m dos **2)** 25m brasse et 25m crawl - Pause par 50m : 15''

**4x25m** en crawl avec **1)** 12,50m en jambes uniquement (jbes) à allure lente et 12,50m en nage complète (NC) lente **2)** 12,50m jbes rapides et 12,50m en NC lente **3)** 12,50m jbes lentes et 12,50m en NC rapide **4)** 12,50m jbes rapides et 12,50m en NC rapide – Pause par 25m : 30''

### **Corps de la séance :**

**4x75m** en crawl avec pull buoy placé **1)** entre les cuisses **2)** aux genoux **3)** aux chevilles **4)** aux orteils – Pause par 75m : 15''

**4x75m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles – Pause par 75m : 15''

**4x75m** en crawl avec zoomers. Pour chaque 75m, faire **1)** 25m en battements uniquement **2)** 25m avec les poings fermés **3)** 25m avec les doigts ouverts – Pause par 75m : 15''

**4x75m** en crawl NC avec zoomers – Pause par 75m : 15''

**4x75m** avec plaquettes. Pour chaque 75m, faire **1)** 25m crawl en rattrapant les mouvements de bras devant vous **2)** 25m chien **3)** 25m en crawl normal – Pause par 75m : 15''

**4x75m** en crawl avec plaquettes et zoomers – Pause par 75m : 15''

**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.

