



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



**SOYEZ À L'AISE EN EAU LIBRE**

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS  
2019

## Juin : nouveau programme de 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 : 3,1 km

### Echauffement :

**200m** nage au choix

**4x75m** en 4 nages avec une nage distincte par 75m. Pour chaque série faire  
**1)** 25m en jambes uniquement **2)** 25m en éducatif (*exemple : faire les mouvements de la nage avec les poings fermés, cf. lexique pour plus d'éducatifs*) **3)** 25m en nage complète - Pause par 75m : 15''

**4x50m** en crawl avec une allure rapide sur **1)** le premier 12,50m **2)** le deuxième 12,50m **3)** le troisième 12,50m **4)** le dernier 12,50m. Le reste de chaque 50m se fait à allure normale – Pause par 50m : 15''

### Corps de la séance :

**200m** en crawl à allure rapide – Pause à la fin : 15''

**50m** nage au choix en souple

**400m** en crawl à allure soutenue – Pause à la fin : 15''

**50m** nage au choix en souple

**600m** en crawl à allure normale – Pause à la fin : 20''

**50m** nage au choix en souple

**800m** en crawl à allure lente – Pause à la fin : 20''

**50m** nage au choix en souple

**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 et découpage des distances.
  - **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

**OPEN SWIM STARS**  
Harmonie mutuelle

**Semaine du 1<sup>er</sup> Juillet**  
Semaine 4 sur 4 du programme mensuel de juin

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



**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

## Juin : nouveau programme de 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 : 3,3 km

#### Echauffement :

**8x50m** en crawl bien nagé (*s'appliquer sur la technique*) – Pause par 50m : 15''

**6x50m** avec **1)** 50m papillon (pap) **2)** 50m dos **3)** 50m brasse – Pause par 50m : 15''

**4x50m** en 4 nages – 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) à allure lente **2)** 12,50m jbes à allure rapide et 12,50m en NC à allure lente **3)** 12,50m jbes à allure lente et 12,50m en NC à allure rapide **4)** 12,50m jbes à allure rapide et 12,50m en NC à allure rapide – Pause par 25m : 30''

#### Corps de la séance :

**5x200m** en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles. Faire **1)** 200m respiration tous les 3 temps (tps) **2)** 200m respiration alternée tous les 3 et 5 tps **3)** Alterner 25m respiration tous les 3 tps et 25m respiration tous les 5 tps sur 200m **4)** 200m respiration tous les 5 tps **5)** 200m en alternant la respiration tous les 3, 5 et 7 tps - Pause par 200m : 15''

Faire les exercices suivants avec zoomers :

**200m** en jambes de crawl uniquement (jbes) – Pause à la fin : 15''

**200m** en crawl avec **1)** 150m jbes **2)** 50m en NC – Pause à la fin : 15''

**200m** en crawl avec **1)** 100m jbes **2)** 100m en NC – Pause à la fin : 15''

**200m** en crawl avec **1)** 50m jbes **2)** 150m en NC – Pause à la fin : 15''

**200m** en crawl en NC – Pause à la fin : 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.

