

Préparez-vous en **variant les plaisirs** !

La majorité des bassins du pays accueille à nouveau du public. N'oublions pas que les sites de baignade en extérieur sont également à nouveau accessibles. **Pourquoi alors choisir entre l'une et l'autre option ?** Coach Caro vous propose dorénavant chaque semaine, **une séance en eau libre** et **une séance en piscine**. De quoi faire le **plein de sensations** !

# Plan d'entraînement 2020

Semaine du 22 juin – Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

## NAGE SOUPLE 5 x 100 m

- 1) 100 nage au choix
  - 2) 25 cr - 75 nage au choix
  - 3) 50 cr - 50 nage au choix
  - 4) 75 cr - 25 nage au choix
  - 5) 100 cr
- Pause après **chaque 100 m : 15 sec**

## Conseil du coach

Veillez à conserver vos pieds sous l'eau lors de vos battements en palmes, vous avancerez bien plus vite !

CORPS DE LA SÉANCE

## CRAWL 4 x 50 m

- 1) 25 BD - 25 BG
  - 2) 3x BD - 3x BG
  - 3) 2x BD - 2x BG
  - 4) 1x BD - 1x BG
- Pause après **chaque 50 m : 15 sec**

## CRAWL AVEC PALMES 8 x 75 m

- 1) JB
  - 2) JB
  - 3) NC
  - 4) NC
  - 5) JB
  - 6) JB
  - 7) NC
  - 8) NC
- Pause après **chaque 75 m : 20 sec**

## CRAWL 4 x 50 m

- 1) 2 tps
  - 2) 3 tps
  - 3) 4 tps
  - 4) 5 tps
- Pause après **chaque 50 m : 15 sec**

## CRAWL 2 x 150 m

Pause après **150 m : 30 sec**

Séance  
en  
piscine



Retour à  
l'eau

RETOUR AU CALME

NAGE SOUPLE AU CHOIX 200 m

Distance à parcourir 2000 m

« Bonne séance ! » Coach Caro

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

NC : nage complète avec les bras et les jambes actifs

JB : exercice en jambes uniquement (bras inactifs)

Ondul : exercice en ondulations (bras inactifs)

Educ : nager en réalisant un exercice technique au choix (voir les exercices ci-contre)

Souple : nager de façon relâchée

Bien nagé : nager en veillant à effectuer correctement les mouvements à un rythme soutenu

Pinto : mouvements de brasse coulée, identiques aux mouvements en sortie de virage lorsque l'ensemble du corps est sous l'eau, en accentuant l'effet de glisse. Respirer entre chaque brasse coulée

2 tps à gauche : sur la distance donnée, respirez tous les 2 mouvements de bras, toujours du côté gauche

3 tps : sur la distance donnée, respirez tous les 3 mouvements de bras

5 tps : sur la distance donnée, respirez tous les 5 mouvements de bras

3/5 tps : sur la distance donnée, respirez 1 fois tous les 3 mouvements de bras, puis 1 fois tous les 5 mouvements

3/5/7 tps : sur la distance donnée, respirez 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements, puis 1 fois tous les 7 mouvements

### Les éducatifs communs aux différentes nages

**BD** : sur la distance, seul le bras droit est actif (le bras gauche est inactif, généralement dans le prolongement du corps)

**BG** : sur la distance, seul le bras gauche est actif (le bras droit est inactif, généralement dans le prolongement du corps)

**2BD 2BG** : sur la distance, effectuez 2 mouvements de nage avec le bras droit, puis 2 mouvements avec le bras gauche, etc.

**Poings fermés** : sur la distance, effectuez les mouvements de bras les poings fermés

**Doigts ouverts** : sur la distance, effectuez les mouvements de bras les doigts écartés

**Mouvements rattrapés devant** : sur la distance, placez vos bras devant. Le bras gauche reste immobile. Effectuez alors un mouvement de bras à droite complet jusqu'à venir rattraper votre bras gauche. Puis effectuez la même opération avec le bras gauche. Le bras droit reste à son tour immobile

### Les éducatifs spécifiques au crawl

**Chien** : comme un chien qui nage, les mouvements de bras se font exclusivement devant et sous l'eau, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués

**Popov** : nagez la distance en effectuant le moins de mouvements possible

**Water Polo** : tel un nageur de water polo, tête hors de l'eau, regard loin devant, ne cherchez pas à nager en amplitude mais plutôt à augmenter légèrement la fréquence. Raccourcissez vos mouvements de bras tout en gardant les coudes hauts, et augmentez les battements de jambes pour éviter de vous enfoncer dans l'eau

**Coudes hauts** : gardez le coude haut. Pour cela l'important est de toujours garder la main plus basse que le coude, tout en gardant l'épaule haute et proche du bas du visage.

### Les éducatifs spécifiques au papillon

**Les bras devant vous** : sur la distance, effectuez deux mouvements rattrapés devant, un à droite puis un second à gauche, avant d'enchaîner avec un mouvement de papillon.

A noter : les jambes sont actives, en ondulation. Respirer soit lors d'un mouvement de crawl ou lors du mouvement de papillon



LES STYLES DE NAGE

LES EXERCICES DE RESPIRATION

LES ÉDUCATIFS EN NATATION