

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 13 juillet – Séance 1/2

## ÉCHAUFFEMENT

- 50 m NAGE AU CHOIX **Pause : 15 sec**
- 50 m CR **Pause : 15 sec**
- 2 x 50 m NAGE AU CHOIX **Pause après chaque 50 m : 15 sec**
- 2 x 50 m CR **Pause après chaque 50 m : 15 sec**
- 3 x 50 m NAGE AU CHOIX **Pause après chaque 50 m : 15 sec**
- 3 x 50 m JB CR **Pause après chaque 50 m : 15 sec**

## Conseil du coach

Vous pouvez tout à fait travailler les jambes sans planche ! Nagez bras tendus, tête dans l'eau et dos bien droit. Lorsque vous voulez respirer, réalisez un mouvement de bras en brasse pour sortir votre tête de l'eau.

## CORPS DE LA SÉANCE

- 8 x 25 m CR 1) 3 TPS 2) 4 TPS 3) 5 TPS 4) 6 TPS **Pause après chaque 25 m : 15 sec**
- 50 m SOUPLE NAGE AU CHOIX
- 2 x 200 m JB CR AVEC PALMES **Pause après chaque 200 m : 30 sec**
  
- 8 x 25 m CR RAPIDE PUIS SOUPLE 1) 2 MVTS RAPIDES 2) 4 MVTS RAPIDES 3) 6 MVTS RAPIDES 4) 8 MVTS RAPIDES  
**Pause après chaque 25 m : 20 sec**
- 50 m SOUPLE NAGE AU CHOIX
- 2 x 200 m CR **Pause après chaque 200 m : 15 sec**

Séance  
en  
piscine



Retour à  
l'eau

RETOUR AU CALME | 200 m SOUPLE NAGE AU CHOIX

Distance à parcourir 2100 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

