

A chaque objectif, sa séance.

Vous vous lancez en eau libre ? Coach Caro et les Open Swim Stars ont pensé à vous cette année avec des séances spécifiques « Distance courte (1 km) ».

# Plan d'entraînement 2020

Semaine du 16 mars 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

- 3x50 m** nage au choix Pause après chaque 50 : 15''
- 3x50** dos Pause après chaque 50 : 15''
- 3x50** crawl Pause après chaque 50 : 15''
- 3x50** brasse Pause après chaque 50 : 15''

## Le conseil du Coach

Après avoir focalisé notre dernière séance sur les changements de nages, concentrons-nous cette fois-ci sur les changements de rythme fréquents en eau libre. Ce travail vous permettra de pouvoir vous adapter aux aléas de course.

CORPS DE LA SÉANCE

- 200 m** JB batt (*si possible avec planche et palmes*)
- 2x25** accéléré nage au choix Pause après chaque 25 : 20''
- 6x50** cr 1) 25 BD – 25 BG 2) NC Pause après chaque 50 : 15''
- 4x25** cr 1) 2 mouvements rapides, le reste du 25 lent 2) 4 mvts rapides, le reste du 25 lent 3) 6 mvts rapides, le reste du 25 lent 4) 8 mvts rapides, le reste du 25 lent  
Pause après chaque 25 : 20''
- 200** cr avec pull-buoy
- 2x25** accéléré nage au choix Pause après chaque 25 : 20''
- 6x50** cr 1) 25 doigts ouverts – 25 poings fermés 2) NC Pause après chaque 50 : 15''
- 4x25** cr 1) 8 mouvements rapides, le reste du 25 lent 2) 6 mvts rapides, le reste du 25 lent 3) 4 mvts rapides, le reste du 25 lent 4) 2 mvts rapides, le reste du 25 lent  
Pause après chaque 25 : 20''

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

RÉCUP | **100 m** souple nage au choix



1 km

Longueur de la séance : 2000 m

A chaque objectif, sa séance.

Vous vous lancez en eau libre ? Coach Caro et les Open Swim Stars ont pensé à vous cette année avec des séances spécifiques « Distance courte (1 km) ».

# Plan d'entraînement 2020

Semaine du 16 mars 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

**200 m** 1) 100 nage au choix Pause : 20'' 2) 50 cr avec pull-buoy  
Pause : 15'' 3) 50 JB avec planche nage au choix Pause : 15''  
*Série à réaliser 2 fois*

## Le conseil du Coach

A la différence de la natation en piscine, la natation en eau libre impose de se fixer des repères terrestres et de les suivre afin de bien s'orienter. Travaillons ce point aujourd'hui.

CORPS DE LA SÉANCE

### 5x50 m cr TRAVAIL SUR LA VISION LATÉRALE

1) 2 tps : 25 à gauche, 25 à droite 2) 4 tps : 25 à gauche, 25 à droite 3) 6 tps : 25 à gauche, 25 à droite  
4) 4 tps : 25 à gauche, 25 à droite 5) 2 tps : 25 à gauche, 25 à droite Pause après chaque 50 : 15''

150 JB avec planche nage au choix

### 5x50 avec palmes TRAVAIL SUR LA PRISE DE REPERES FRONTALE

1) 25 : 12,5 water-polo – 12,5 dos 2) 25 : 12,5 dos – 12,5 water-polo Pause après chaque 50 : 20''

150 cr avec palmes (*faire 1 prise de repère par 25*)

### 5x50 cr TRAVAIL SUR LA VISION LATÉRALE

1) 25 respiration tous les temps 2) 25 3 tps Pause après chaque 50 : 15''

150 avec pull-buoy nage au choix

### 5x50 avec palmes TRAVAIL SUR LA PRISE DE REPERES FRONTALE

1) 25 : 12,5 chien – 12,5 dos 2) 25 : 12,5 dos – 12,5 chien Pause après chaque 50 : 20''

150 cr avec palmes (*définir un repère visuel et se situer par rapport à lui une fois par 25*)

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

100 m souple nage au choix

1 km

Longueur de la séance : 2100 m



**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

