

Soyez prêts pour la reprise !

En cette période de déconfinement, les piscines restent fermées. Profitons-en pour préparer notre remise à l'eau. Pour cela, Coach Caro a fait appel à des **nageurs expérimentés** qui ont conçu **des séances rien que pour vous**. Car plus de diversité, c'est plus de motivation !

# Plan d'entraînement 2020

Semaine du 11 mai 2020 – Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

**JOGGING OU MARCHÉ RAPIDE** 5 à 10 min  
**MOUVEMENTS DE BRAS** 5 à 10 min



Un grand merci  
à **Éric Guyader** et à **Coach Caro**  
qui ont conçu cette séance  
pour vous !

CORPS DE LA SÉANCE

**POMPES SURÉLEVÉES** 30 sec  
**SAUTS PIEDS JOINTS JAMBES PLIÉES** 30 sec  
**GAINAGE VENTRAL** Tenir 30 sec  
**RÉTABLISSEMENTS ARRIÈRES SUR OBSTACLE** 30 sec  
**SAUTS PIEDS JOINTS JAMBES TENDUES** 30 sec  
**GAINAGE DORSAL** Tenir 30 sec  
**LÉZARD** 30 sec  
**FENTES** 30 sec  
**CRAPAUD** 30 sec  
**PAS CHASSÉS LATÉRAUX** 30 sec  
(15 sec d'un côté, 15 sec de l'autre)



## CONSIGNES

CYCLE À EFFECTUER  
**3 FOIS**  
**30 SECONDES** DE PAUSES  
ENTRE CHAQUE EXERCICE  
**2 À 3 MINUTES** DE  
PAUSES ENTRE CHAQUE  
CYCLE



Préparation  
à la remise  
à l'eau

RETOUR AU CALME

ÉTIREMENTS ET RELAXATION 5 min



### EXERCICES DE BRAS

- **POMPES SURÉLEVÉES** : face au sol, vous êtes en appui sur la pointe des pieds, et vos mains prennent appui sur un banc ou une marche d'escalier. Bras tendus, mains espacées à largeur d'épaules et pieds légèrement écartés, vous amorcez la descente de votre corps en fléchissant vos bras. La descente est contrôlée et votre corps reste droit. Puis par extension des bras, vous remontez de façon à retourner dans la position initiale.
- **RÉTABLISSEMENTS ARRIÈRES** : de dos à un support (un banc ou une chaise par exemple), vous êtes en appui sur les mains, les bras tendus. Les pieds sont posés au sol et les jambes sont tendues ou légèrement fléchies. En fléchissant les bras, vous amorcez la descente des fesses jusqu'à former un angle droit au niveau du coude. Puis par extension, vous remontez dans la position initiale. Tout au long de l'exercice, le buste reste droit et perpendiculaire au sol.

### EXERCICES DE GAINAGE ET COORDINATION

- **GAINAGE VENTRAL** : En position allongée, sur la pointe des pieds et en appui sur les avant-bras - ou sur les mains, bras tendus - faites la planche. L'ensemble du corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE DORSAL** : même exercice que le gainage ventral, mais cette fois vous êtes en appui sur les talons et vous regardez vers le haut. Le corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **LÉZARD** : avancez à 4 pattes sur les mains et la pointe des pieds, en veillant à alterner les appuis croisés (jambe gauche/bras droit puis jambe droite/bras gauche). L'objectif est d'avancer en ayant 2 appuis simultanés.

### EXERCICES DE JAMBES

- **SAUTS PIEDS JOINTS JAMBES PLIÉES** : cet exercice consiste à sauter pieds joints sur un banc (attention à la stabilité du support !). Debout face au support, pliez les genoux pour rebondir et monter sur le support les pieds toujours joints. Puis retournez à la position initiale en sautant en arrière.
- **SAUTS PIEDS JOINTS JAMBES TENDUES** : cet exercice consiste à sauter pieds joints sur une marche d'escalier en gardant les jambes tendues. Debout face au support, le rebond s'effectue au niveau de la cheville avec une action de flexion-extension. Une fois sur le support, retournez à la position initiale en sautant en arrière.
- **FENTES AVANT** : vous êtes debout, les pieds légèrement écartés. Pour effectuer une fente à droite par exemple, amenez la jambe droite devant de façon à poser le pied à plat et suffisamment loin pour former un angle droit au niveau du genou (lors de la flexion, le genou ne doit pas dépasser la pointe de votre pied). Le pied gauche reste fixe : vous êtes sur la pointe du pied, la jambe gauche est fléchie, le genou à raz du sol et dans l'axe du talon droit. Le buste reste droit tout au long de l'exercice. Une fois la position voulue atteinte, remontez de manière dynamique par une poussée sur la jambe droite de façon à revenir à la position initiale.
- **CRAPAUD** : en position accroupie, sautez en projetant vos bras vers le haut, puis amortissez votre descente en fléchissant les genoux pour revenir en position accroupie.
- **PAS CHASSÉS LATÉRAUX** : de profil, déplacez-vous en faisant des sauts latéraux, un pied chassant l'autre.

