

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 !

ÉCHAUFFEMENT

### Un grand merci

à **Jacques Tuset** qui a conçu ces 2 séances pour vous ! A vous de choisir celle que vous souhaitez suivre !

■ MOUVEMENTS DE BRAS (SANS ÉLASTIQUES) 5 min

CORPS DE LA SÉANCE

ÉLASTIQUES MVTS. PAPILLON 40 sec

GAINAGE VENTRAL 40 sec

ÉLASTIQUES TRICEPS 40 sec

DORSAUX LOMBAIRES 40 sec

ÉLASTIQUES MVTS. CRAWL 40 sec

ABDOS 40 sec

ÉLASTIQUES PECTORAUX 40 sec

CORDE À SAUTER 40 sec

### CONSIGNES

CYCLE À EFFECTUER

**3 À 4 FOIS**

**20 SECONDES** DE PAUSE ENTRE  
CHAQUE EXERCICE

**2 À 3 MINUTES** DE PAUSE ENTRE  
CHAQUE CYCLE

Séance  
à sec

NOUVELLE  
FORMULE



Préparation  
à la remise  
à l'eau

RETOUR AU CALME

■ ÉTIREMENTS ET RELAXATION 5 min



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 2/2

ÉCHAUFFEMENT

MOUVEMENTS DE BRAS 3 min

CORPS DE LA SÉANCE

NAGE NORMALE 12 min / 20 min

RESPIRATION 1/2 min à droite, 1/2 min 3 temps,  
1/2 min à gauche, 1/2 min de face

NAGE NORMALE 3 min / 5 min

NAGE NORMALE + VRILLE 4 min / 6 min avec vrille  
toutes les 30 sec

NAGE NORMALE 2 min / 5 min

DAUPHINS 1 min / 2 min

## CONSIGNES

NE PAS OUBLIER LA **BOUÉE DE SÉCURITÉ** ET LA **GRAISSE POUR LES FROTTEMENTS** !

EN VERT : PARCOURS DÉBUTANT

EN ROUGE : PARCOURS CONFIRMÉ

Séance  
en eau  
libre

NOUVELLE  
FORMULE



Préparation  
à la remise  
à l'eau

RETOUR AU CALME

NAGE TRANQUILLE 1 min





- EXERCICES PPG**
- **ÉLASTIQUES MVTS. PAPILLON** : faites des mouvements de papillon à 2 bras en tirant simultanément sur les élastiques, en revenant par le bas et non vers le haut. Attention au positionnement de vos coudes qui doivent rester haut.
  - **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.
  - **ÉLASTIQUES TRICEPS** : attrapez l'élastique à ses extrémités. Placez un bras tendu au dessus de votre tête. Votre biceps doit être placé contre votre oreille. Passez l'autre bras derrière le dos. Laissez le bras supérieur fléchi au début. Mettez l'élastique sous tension en tendant le bras arrière. L'exercice commence : soufflez et tirez l'élastique, à l'aide de la main placée au-dessus de votre tête, en tendant le bras vers le ciel. Revenez en contrôlant bien la descente jusqu'à former un angle droit au niveau du coude.
  - **DORSAUX LOMBAIRES** : sur le ventre, bras et jambes tendus, relevez les bras et les jambes en même temps d'une dizaine de centimètres. Maintenez la position pendant quelques secondes, puis reposez-les avant de recommencer l'exercice sans marquer de temps d'arrêt.
  - **ÉLASTIQUES MVTS. CRAWL** : faites des mouvements de crawl un bras après l'autre, en revenant par le bas et non par le haut. Attention au positionnement de vos coudes qui doivent rester haut.
  - **ABDOS** : allongé sur le dos, jambes fléchies à 90°, pieds en l'air, mains derrière la tête, relever le haut du corps en restant toujours dans l'axe. Seuls les épaules et le haut du dos décollent légèrement du sol. Les jambes restent fixes. Le retour à la position initiale se fait lentement. Important : les mains sont placées derrière la tête mais n'exercent aucune pression sur la nuque.
  - **ÉLASTIQUES PECTORAUX** : dos au mur, calez l'élastique entre votre dos et le mur puis tirez des 2 bras vers l'avant au niveau des épaules. Vos bras doivent être tendus, puis vos coudes pliés lors du retour.

### EXERCICES NATATION EAU LIBRE

- **NAGE NORMALE** : nagez de la façon que vous voulez. Profitez-en pour retrouver vos sensations, vos appuis et votre souffle.
- **RESPIRATION** : alternez les différents exercices proposés. Cet exercice permet de travailler la respiration dans toutes les situations que le nageur en eau libre peut rencontrer :
  - A droite / à gauche : pendant la période donnée, respirez toujours à droite / à gauche. Utile pour s'adapter à la houle.
  - 3 temps : pendant la période donnée, respirez tous les 3 mouvements de bras. Utile pour voir les attaques de ses adversaires.
  - De face : lorsque vous respirez, levez la tête de façon verticale. Utile pour s'orienter en eau libre.
- **NAGE NORMALE + VRILLE** : faites une vrille toutes les 30 secondes de façon à passer sur le dos et à regarder derrière vous, puis repassez rapidement en position de crawl et accélérez sur 10 mouvements de bras. Attention, avec la bouée libre, n'oubliez pas de vous retourner du même côté que celui où vous avez engagé la vrille. Cela implique 2 mouvements de bras sur le dos et non un seul. Cet exercice permet, tout en continuant à nager, de se retourner et de regarder derrière soit afin de situer les autres nageurs et éventuellement d'envisager une accélération pour les distancer.
- **DAUPHINS** : cet exercice est à réaliser à un endroit où la hauteur de l'eau se situe entre le haut de vos genoux et le bas de vos hanches. Réalisez des plongeurs successifs au-dessus de l'eau en poussant avec les jambes tel un dauphin. Cela vous permet de travailler le cardio de fin de course et de travailler la sortie d'eau, une spécificité que l'on rencontre sur certaines courses Open Swim Stars.

