

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 8 juin – Séance 1/2

## ÉCHAUFFEMENT

### NAGE SOUPLE 12 x 50 m

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 1) Au choix | 2) Au choix | 3) Crawl  |
| 4) Dos      | 5) Dos      | 6) Crawl  |
| 7) Au choix | 8) Au choix | 9) Crawl  |
| 10) Brasse  | 11) Brasse  | 12) Crawl |

Pause après **chaque 50 m** :  
**15 sec**

### Conseil du coach

Pour ce retour en piscine, ne forcez pas trop pour éviter tout risque de blessure.

Séance  
en  
piscine



## CORPS DE LA SÉANCE

### NAGE SOUPLE 6 x 100 m

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1) Au choix | 2) Crawl |
| 3) Dos      | 4) Crawl |
| 5) Brasse   | 6) Crawl |

Pause après **chaque 100 m** : **30 sec**

### NAGE SOUPLE 12 x 50 m

- |             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|
| 1) Au choix | 2) Crawl  | 3) Crawl  |
| 4) Dos      | 5) Crawl  | 6) Crawl  |
| 7) Au choix | 8) Crawl  | 9) Crawl  |
| 10) Brasse  | 11) Crawl | 12) Crawl |

Pause après **chaque 50 m** : **15 sec**

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

