

ÉCHAUFFEMENT

100m nage au choix et **SE FAIRE PLAISIR** à regoûter l'eau !

CORPS DE LA SÉANCE

100m dans une nage au choix et se faire plaisir à regoûter l'eau !
4x50 pause :15" 1) crawl/brasse/25m 1) cr/dos/25m sans précipitation
100m jb dans une nage au choix
4x50 pause :15" 1) dos/crawl/25m 1) br/cr/25m
100m jb dans une nage au choix
4x50 pause :15" 1) cr 1) dos/cr/25 1) cr 1) br/cr/25
100m jb dans une nage au choix
100m souple

RÉCUP

100m nage au choix souple

*« Bonne reprise aux plus chanceux ! »
Coach Caro*



ÉCHAUFFEMENT

100m nage au choix et **SE FAIRE PLAISIR** à regoûter l'eau !

CORPS DE LA SÉANCE

4x25 pause :10" crawl bien nagé
4x25 pause :10" crawl 1) bras droit seul 1) bras gauche seul

4x50 pause :15" crawl/choix/25m
4x25 pause :10" crawl 1) bras droit seul 1) bras gauche seul

4x75 pause :15" 50 crawl 25 choix
4x25 pause :10" crawl 1) respi 3 tps 1) respi 5 tps 1) respi 5/7 tps 1) respi 7 tps

RÉCUP

100m nage au choix souple

*« Bonne reprise aux plus chanceux ! »
Coach Caro*



LES STYLES DE NAGE

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

LES EXERCICES DE RESPIRATION

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 EN NATATION

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, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués

Popov : nagez la distance en effectuant le moins de mouvements possible

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

