



Accompagnement fédéral période de confinement



Plan d'entraînement du jeune nageur toutes disciplines confondues



Plan d'entraînement du Jeune Nageur

| Semaine 1 | | | | | | | | |
|--------------|--------------|--|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------|---|--------------------|----------|
| Jeune Nageur | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin | Echauffement | Mobilité | Abdo | Prévention épaules | Mobilité | Abdo | Prévention épaules | |
| | Travail | Abdo & Cuisses 1 Souplesse | Bras & Fessiers 1 Souplesse | Corps complet 1 | Abdo & Cuisses 1 Souplesse | Bras & Fessiers 1 Souplesse | Corps complet 1 | off |
| Repas | | | | | | | | |
| Après midi | Echauffement | | | | | | | |
| | Travail | Aérobic Long: Exercice 1, 2 ou 3 au choix en fonction de votre situation | | | | Aérobic Interval Training: Exercice 1, 2, 3 ou 4 au choix en fonctio de votre situation | | off |



Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse



Abdo jambes tendus 20 reps



Abdo oblique croisé 20 gauche 20 droite



Abdo oblique latéral 20 / coté



Lombaire relevé de jambes 20 reps



Lombaire relevé haut et bas du corps 20 reps



Lombaire battements alternées 40 reps



Fixateurs élastique 20 reps



Rotateur externe bras D 20 bras G 20



Fixateur bras tendus 20 reps



Pompes à genoux 10 x 2



Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras



Tirage spé natation élastique 20 reps



Prévention

| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
|----|----------|---|----|----------|---|----|----------|---|
| 1 | | 5x 5 répétitions lentes | 2 | | 4x 6 répétitions | 3 | | 4x 6 répétitions |
| | | 6x 10 répétitions lentes | | | 5x 10 répétitions | | | 6x 8 répétitions |
| | | Consignes Allongé sur le ventre. Bras tendus devant soi. Lever les bras à l'aplomb des épaules en tirant sur les omoplates. | | | Consignes Position planche fermer au maximum ses omoplates et arrondir au maximum son dos (sans fléchir les bras) | | | Consignes Ouverture squats orientés les genoux vers l'extérieur Résistance élastique |
| 4 | | 5x 5 répétitions lentes | 5 | | 6x 10 répétitions | 6 | | 5x 6 répétitions |
| | | 6x 10 répétitions lentes | | | 8x 15 répétitions | | | 5x 10 répétitions |
| | | Consignes Dos position neutre. Appuis pronation sur le banc. Jambes fléchies genoux 90° En gardant les bras tendus, abaisser le buste en ramenant les épaules dans le creux des oreilles. | | | Consignes Coude fixe, réaliser une rotation externe en gardant l'épaule en position basse. | | | Consignes Élastique en tension sur les cuisses: ouvrir et freiner le retour |

Enchaîner la séquence



Enchaîner la séquence de Yoga habituelle deux fois de suite

MOBILITE

| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
|----|--|---|----|---|---|----|--|--|
| 1 | Mobilité chevilles | 6x 15 secondes | 2 | Mobilité épaule | 4x6 répétitions | 3 | Mobilité rotation | 4x 6 répétitions |
| |  | 6x 30 secondes | |  | 6x 10 répétitions | |  | 6x6 répétitions |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | | Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol | | | bâton ou élastique. Position superman. Partir position W fixateurs omoplates serrés, passer au-dessus de la tête tendre les bras sans bouger la tête vers le sol. | | | Départ dos, bras au-dessus de la tête, fléchir une hanche et passer au dessus de son corps. Haut de corps ne bouge pas. Revenir sur le dos |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 4 | Mobilité colonne | 3x 5 réps par position | 5 | Mobilité épaule | 4 répétitions par côté | 6 | Plongeon du cygne | 4X6 répétitions |
| |  | 4x6 reps / position | |  | 8 répétitions par côté | |  | 5x 10 répétitions |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | | 1/Placer une main sur le haut du dos, pivoter les épaules le plus bas possible et revenir en rotation externe maximale. 2/ Placer une main au bas du dos, même mouvement Maintenir l'alignement lombaire, tronc et cervicales pendant la rotation | | | Placer sa main droite a plat en haut du dos. Placer l'autre main en bas du dos le plus haut possible. Essayer de rejoindre vos mains | | | Plat ventre, coudes pliés, soulever le corps avec extension du cou, amener les bras en l'air. Rouler sur votre sternum, monter vos jambes |

| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | Enchaînement |
|----|--|--|----|--|---|--|
| 1 | Souplesse épaule  | 30" | 2 | Mobilité épaule  | 10 mouvements | Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite |
| | | Consignes Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol | | | Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | Enchaînement |
| 3 | Souplesse piriforme  | 30" / jambes | 4 | Mobilité de cheville  | 5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt | Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite |
| | | Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit | | | Consignes Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | Enchaînement |
| 5 | Souplesse tronc  | 30" / cotés | 6 | Mobilité tronc  | 5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt | Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite |
| | | Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale | | | Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche. | |

Séance Renforcement Musculaire

Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

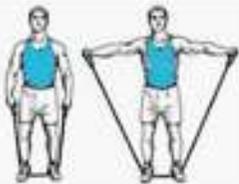
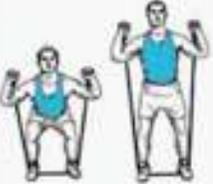
Niveau 2 intermédiaire



Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

| FFNATATION | | Niveau 1 | Semaine 1 Jeune nageur | | | Niveau 1 | FFNATATION | |
|------------|---|--|------------------------|--|----------------------------------|----------|---|-----------------------------|
| | | Niveau 2 | Abdo & Cuisses | | | Niveau 2 | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | Planche | 2x30" récup 30" | 2 | Hip Raise | 2x10 tenir 10" récup 30" | 3 | Knee Crunch | 2x20 récup 30" |
| |  | 3x30" récup 30" | |  | 3x10 tenir 10" récup 30" | |  | 3x20 récup 30" |
| | Consignes | Maintien statique et aligné | | Consignes | Effectuer le mouvement lentement | | Consignes | Petit mouvement |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 4 | Planche côté | 2x30" récup 30" | 5 | Monter jambe fléchis | 2x10 tenir 10" récup 30" | 6 | Crunch croisé | 2x20 récup 30" |
| |  | 3x30" récup 30" | |  | 3x10 tenir 10" récup 30" | |  | 3x20 récup 30" |
| | Consignes | Maintien statique à chaque fois gauche et droite | | Consignes | Effectuer le mouvement lentement | | Consignes | alterner gauche droite |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 7 | Planche inversé | 2x30" récup 30" | 8 | 1/2 squat | 2x10 récup 30" | 9 | Battement | 2x10 récup 30" |
| |  | 3x30" récup 30" | |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 récup 30" |
| | Consignes | Maintien statique et aligné | | Consignes | Effectuer le mouvement lentement | | Consignes | Battement moyenne amplitude |

Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

| FFNATATION | | Niveau 1 | Semaine 1 du jeune nageur | | Niveau 1 | FFNATATION | | |
|------------|---|----------------|---------------------------|--|---------------------|------------|---|----------------|
| | | Niveau 2 | Bras & Fessiers | | Niveau 2 | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | Biceps | 2x10 récup 30" | 2 | Extension bras jambes | 2x10 + 10"récup 30" | 3 | Triceps Dips | 2x10 récup 30" |
| |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 + 10"récup 30" | |  | 3x10 récup 30" |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | Mouvement associé | | | Mouvement lent à gauche puis à droite | | | Ne pas trop avancer les épaules | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 4 | Abduction | 2x10 récup 30" | 5 | Fessier côté | 2x10 + 10"récup 30" | 6 | Pompe Piquée | 2x10 récup 30" |
| |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 + 10"récup 30" | |  | 3x10 récup 30" |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | Monter bras tendus jusqu'à l'horizontal | | | Mouvement lent à gauche puis à droite | | | Froter le front et remonter | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 7 | Développer bras | 2x10 récup 30" | 8 | Extension jambe | 2x10 + 10"récup 30" | 9 | Tirage | 2x10 récup 30" |
| |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 + 10"récup 30" | |  | 3x10 récup 30" |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | 1/4 de squat + développer bras tendus | | | Mouvement lent à gauche puis à droite | | | Si possible fixer l'élastique au dessus de la tête ou se mettre le buste incliné | |

Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

| FFNATATION | | Niveau 1 | Semaine 1 du jeune nageur | | Niveau 1 | FFNATATION | | |
|------------|---|--|---------------------------|--|---|------------|---|---|
| | | Niveau 2 | Corps complet | | Niveau 2 | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | 1/2 squat | 2x10 récup 30" | 2 | Pompe sur genoux | 2x10 récup 30" | 3 | Fermeture groupé | 2x10 récup 30" |
| |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 récup 30" |
| | Consignes | Freiner la descente remonter explosif | | Consignes | Sur genoux sur difficile | | Consignes | Flexion extension complète |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 4 | Fente avant | 2x10 récup 30" | 5 | Planche flexion bras | 2x10 récup 30" | 6 | Toucher les pieds | 2x10 récup 30" |
| |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 récup 30" |
| | Consignes | alterner gauche droite | | Consignes | alterner gauche droite sans haltères | | Consignes | Jambes à 90°, toucher les pieds avec les mains |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 7 | Squat jump | 2x10 récup 30" | 8 | Tricipes élastique | 2x10 récup 30" | 9 | Abdo bike | 2x10 récup 30" |
| |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 récup 30" | |  | 3x10 récup 30" |
| | Consignes | Enchaîner les sauts | | Consignes | élastique sous les pieds | | Consignes | alterner gauche droite |

Séance Aérobie

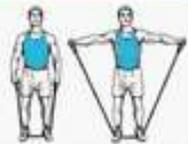
Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

Niveau 2 intermédiaire



Séance Aérobie Long: 3 exercices au choix (Vélo, course ou circuit)

| FFNATATION | | Niveau 1 | Semaine 1: Aéro Long | | | Niveau 2 | FFNATATION | |
|---|---|-----------------------------------|----------------------|--|-----------------------------------|----------|---|---|
| Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses. | | | | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | Vélo | Au moins 30 minutes | 2 | Course | Au moins 20 minutes | 3 | Circuit training* | 2 tours |
| |  | Au moins 45 minutes | |  | Au moins 30 minutes | |  | 3 tours |
| | | Consignes | | | Consignes | | | Consignes |
| | | Maintenir une intensité régulière | | | Maintenir une intensité régulière | | | Enchaîner les exercices ci-dessous sans trop de pause |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| Circuit Training | | | | | | | | |
| A | Jumping Jack | 45" | B | Tirage élastique | 45" | C | Mountain climber | 45" |
| |  | 45" | |  | 45" | |  | |
| | | Consignes | | | Consignes | | | Consignes |
| | | Intensité moyenne et régulière | | | Fixer l'élastique aux pieds | | | Intensité moyenne et régulière |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| D | Monter de genoux | 45" | E | Abduction | 45" | F | Mountain climber croisé | 45" |
| |  | 45" | |  | 45" | |  | |
| | | Consignes | | | Consignes | | | Consignes |
| | | Intensité moyenne et régulière | | | Monter les bras à l'horizontal | | | Intensité moyenne et régulière |

Séance Aérobic Interval Training : 4 exercices au choix (Vélo, course extérieur, course jardin ou circuit)

| INSEP | | NIVEAU 1 | Semaine 1: Aéro Interval training | | | Niveau 2 | FFNATATION | |
|---|---|--|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. ». L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active. | | | | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | Vélo | 2 séries: 6x (30s max - 30s repos) | 2 | Course extérieur | 2 séries: 8x (20s max - 20s repos) | 3 | Course jardin | 2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche) |
| |  | 3 séries: 6x (30s max - 30s repos) | |  | 3 séries: 8x (20s max - 20s repos) | |  | 3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche) |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| Récup active 10' entre chaque série | | Récup active 10' entre chaque série | | Récup active 10' entre chaque série | | Petite marche 10' en récup active | | |
| CIRCUIT* | | | | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| A | Flexion* | 4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent) | B | Abdo bike* | 4x1 (10 flexions vite - 10 flexions lent) | C | Burpees Jumping Jack* | 4x 1' (2 burpees max - 2 Jumping Jack easy) |
| |  | 6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent) | |  | 6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent) | |  | 6x 1' (2 burpees max - 2 Jumping Jack easy) |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| Récup 2' entre les séries et les exercices | | Récup 2' entre les séries et les exercices | | Récup 2' entre les séries et les exercices | | Récup 2' entre les séries et les exercices | | |



FIN





Accompagnement fédéral période de confinement



Plan d'entraînement par discipline FFN



Plan d'entraînement CNE Natation Course Sprint

| Semaine 1 | | | | | | | | |
|-----------------|---------|---|-------------------------------|-----------------------------|--|--------------------|--|----------|
| Natation Sprint | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin | Warm up | Prévention épaules | Mobilité | | Mobilité | Mobilité | Prévention épaules | |
| | Work | Aérobie long | Abdo & Cuisses 1 Souplesse | Aérobie (Interval training) | Bras & Fessiers 1 Souplesse | Aérobie long | Spéc natation: Muscu orientation Force Explo | off |
| Repas | | | | | | | | |
| Après midi | Warm up | Abdo | Prévention épaules | | Abdo | Prévention épaules | | |
| | Work | Spéc natation: Muscu orientation hypertrophie | Corps complet 1 x2 | Souplesse | Spé natation: Muscu orientation Force | Corps complet 1 x2 | off | off |



Plan d'entraînement CNE Natation Course 200m et plus

| Semaine 1 | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|---|--------------------------------|--------------------|---|--------------------------------|--|----------|
| Natation 200m et plus | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin | Warm up | Prévention épaules | Mobilité | | Prévention épaules | Mobilité | | |
| | Work | Aérobic long | Abdo & Cuisses 1 Souplesse | Corps complet 1 x2 | Aérobic long | Bras & Fessiers 1 Souplesse | Spéc natation: Muscu orientation Force Explo | off |
| | | | | | | | | |
| Repas | | | | | | | | |
| Après midi | Warm up | Abdo | Prévention épaules | | Abdo | Prévention épaules | | |
| | Work | Spéc natation: Muscu orientation hypertrophie | Aérobic (interval training) | Souplesse | Spéc natation: Muscu orientation Force | Aérobic (interval training) | off | off |



Plan d'entraînement CNE Natation Course 400m et plus

| Semaine 1 | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|--|--------------------------------------|------------------|--|---------------------------------------|-----------------|----------|
| Natation 400m et plus | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin | Warm up | Prévention épaules | Mobilité | | Prévention épaules | Mobilité | | |
| | Work | Aérobie long | Abdo & Cuisses 1 <i>Souplesse</i> | Corps complet 1 | Aérobie long | Bras & Fessiers 1 <i>Souplesse</i> | Corps complet 1 | off |
| Repas | | | | | | | | |
| Après midi | Warm up | Abdo | Prévention épaules | | Abdo | Prévention épaules | | |
| | Work | Spé natation: Muscu orientation Force | Aérobie (interval training) | <i>Souplesse</i> | Spé natation: Muscu orientation Force | Aérobie (interval training) | off | off |



Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

| Semaine 1 | | | | | | | | |
|------------|----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|-----|
| Synchro | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | |
| Matin | Souplesse | Souples 30' | Souplesse 30' | | Souples 30' | Souplesse 30' | | |
| | Petit déjeuner | | | | | | | |
| | Warm up | Mobilité | Articulaire | | Mobilité | Articulaire | | |
| | Work | Aérobic long | Abdo & Cuisses 1 | Séance spéc synchro | Aérobic long | Abdo & Cuisses 1 | Séance spéc synchro | off |
| Repas | | | | | | | | |
| Après midi | Warm up | Abdo | Prévention épaules | | Abdo | Prévention épaules | | |
| | Work | Bras & Fessiers 1 Souplesse | Corps complet 1 | Souplesse 45' | Bras & Fessiers 1 Souplesse | Corps complet 1 | Souplesse 45' | off |



Plan d'entraînement CNE Water Polo

| Semaine 1 | | | | | | | | |
|--------------|---------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------|
| Water Polo | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin | Warm up | Prévention épaules | Mobilité | | Prévention épaules | Mobilité | Mobilité | |
| | Work | Aérobie long | Abdo & Cuisses 1 Souplesse | Aérobie (interval training) | Bras & Fessiers 1 Souplesse | Abdo & Cuisses 1 Souplesse | Aérobie (interval training) | off |
| Repas | | | | | | | | |
| Après midi | Warm up | Abdo | Prévention épaules | | Abdo | Prévention épaules | | |
| | Work | Spé Water-Polo: Jeux de balle | Corps complet 1 | Souplesse | Spé Water-Polo: Jeux de balle | Corps complet 1 | Souplesse | off |



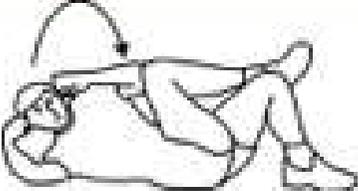
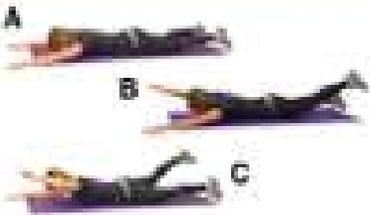
Plan d'entraînement CNE Plongeon

| Semaine 1 | | | | | | | | |
|------------|---------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------|
| Plongeon | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin | Warm up | Prévention épaules | Mobilité | | Prévention épaules | Mobilité | | |
| | Work | Bras & Fessiers 1 <i>Souplesse</i> | Abdo & Cuisses 1 <i>Souplesse</i> | Aérobie vitesse | Bras & Fessiers 1 <i>Souplesse</i> | Abdo & Cuisses 1 <i>Souplesse</i> | Aérobie vitesse | off |
| Repas | | | | | | | | |
| Après midi | Warm up | Abdo | Prévention épaules | | Abdo | Prévention épaules | | |
| | Work | Spé Plongeon: Pliométrie | Corps complet 1 x2 | off | Spé Plongeon: Pliométrie | Corps complet 1 x2 | off | off |



Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse



| Abdo jambes tendus 20 reps | Abdo oblique croisé 20 gauche 20 droite | Abdo oblique latéral 20 / coté |
|--|---|--|
|  |  |  |
| Lombaire relevé de jambes 20 reps | Lombaire relevé haut et bas du corps 20 reps | Lombaire battements alternés 40 reps |
|  |  |  |

Fixateurs élastique 20 reps



Rotateur externe bras D 20 bras G 20



Fixateur bras tendus 20 reps



Pompes à genoux 10 x 2



Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras



Tirage spé natation élastique 20 reps



Prévention

| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
|----|----------|--|----|----------|--|----|----------|--|
| 1 | | 5x 5 répétitions lentes | 2 | | 4x 6 répétitions | 3 | | 4x 6 répétitions |
| | | 6x 10 répétitions lentes | | | 5x 10 répétitions | | | 6x8 répétitions |
| | | Consignes Allongé sur le ventre. Bras tendus devant soi. Lever les bras à l'aplomb des épaules en tirant sur les omoplates. | | | Consignes Position planche fermer au maximum ses omoplates et arrondir au maximum son dos (sans fléchir les bras) | | | Consignes Ouverture squats orientés les genoux vers l'extérieur Résistance élastique |
| 4 | | 5x 5 répétitions lentes | 5 | | 6x10 répétitions | 6 | | 5x 6 répétitions |
| | | 6x 10 répétitions lentes | | | 8x 15 répétitions | | | 5x 10 répétitions |
| | | Consignes Dos position neutre. Appuis pronation sur le banc. Jambes fléchies genoux 90° En gardant les bras tendus, abaisser le buste en ramenant les épaules dans le creux des oreilles. | | | Consignes Coude fixe, réaliser une rotation externe en gardant l'épaule en position basse | | | Consignes Élastique en tension sur les cuisses: ouvrir et freiner le retour |
| 7 | | 5x 5 répétitions lentes | 8 | | 6x 15 secondes | 9 | | 6x8 répétitions |
| | | 6x 10 répétitions lentes | | | 6x 30 secondes | | | 8x12 répétitions |
| | | Consignes Allongé sur le ventre. Un poids dans chaque main. Tirer les coudes vers le haut; Serrer les omoplates au maximum (Forme W). Tendre les bras devant soi (Former un Y). Revenir en position W et redescendre les poids vers le sol. | | | Consignes Relâche complètement l'épaule en réalisant des petits ronds. Charge additionnelle possible bouteille etc | | | Consignes Enfoncer les omoplates sans augmenter la voûte plantaire dans le bas du dos ni soulever les hanches du sol. Soulever une jambe et réaliser une flexion de cheville. Remettre le pied au sol. |

Enchaîner la séquence



Enchaîner la séquence de Yoga habituelle deux fois de suite

MOBILITE

| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
|----|---|---|----|--|---|----|---|--|
| 1 | Mobilité chevilles | 6x 15 secondes | 2 | Mobilité épaule | 4x6 répétitions | 3 | Mobilité rotation | 4x 6 répétitions |
| |  | 6x 30 secondes | |  | 6x 10 répétitions | |  | 6x6 répétitions |
| | Consignes | Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol | | Consignes | bâton ou élastique. Position superman. Partir position W fixateurs omoplates serrés, passer au-dessus de la tête tendre les bras sans bouger la tête vers le sol. | | Consignes | Départ dos, bras au-dessus de la tête, fléchir une hanche et passer au dessus de son corps. Haut de corps ne bouge pas. Revenir sur le dos |
| 4 | Mobilité colonne | 3x 5 réps par position | 5 | Mobilité épaule | 4 répétitions par côté | 6 | Plongeon du cygne | 4X6 répétitions |
| |  | 4x6 reps / position | |  | 8 répétitions par côté | |  | 5x 10 répétitions |
| | Consignes | 1/Placer une main sur le haut du dos, pivoter les épaules le plus bas possible et revenir en rotation externe maximale. 2/ Placer une main au bas du dos, même mouvement Maintenir l'alignement lombaire, tronc et cervicales pendant la rotation | | Consignes | Placer sa main droite à plat en haut du dos. Placer l'autre main en bas du dos le plus haut possible. Essayer de rejoindre vos mains | | Consignes | Plat ventre, coudes pliés, soulever le corps avec extension du cou, amener les bras en l'air. Rouler sur votre sternum, monter vos jambes |
| 7 | Mobilité squat overhead | 4x 6 combinaisons | 8 | Mobilité chaîne post | 4x 6 répétitions | 9 | Squat arraché bâton-élastique | 4x 5 répétitions |
| |  | 5x 8 combinaisons | |  | 6x 8 répétitions | |  | 6x 10 répétitions |
| | Consignes | Position 1/4 de squat Mains sur les genoux Lever 1 bras puis l'autre + les 2 | | Consignes | Partir mains aux pieds, descendre en position planche. Ramener ses pieds vers ses mains | | Consignes | Bras tendus au-dessus de la tête. Fléchir les genoux pour descendre les hanches au-niveau des genoux. Maintenir la position basse 2 à 3 secondes. Se redresser avec la volonté d'enfoncer les pieds dans le sol. |

| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | Enchaînement |
|----|--|--|----|--|---|--|
| 1 | Souplesse épaule  | 30" | 2 | Mobilité épaule  | 10 mouvements | Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite |
| | | Consignes Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol | | | Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre | |
| 3 | Souplesse piriforme  | 30" / jambes | 4 | Mobilité de cheville  | 5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt | Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite |
| | | Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit | | | Consignes Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras | |
| 5 | Souplesse tronc  | 30" / cotés | 6 | Mobilité tronc  | 5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt | Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite |
| | | Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale | | | Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche. | |

Séances communes de préparation physique

Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)

***Le niveau 1 et 2 étant les niveaux pour les jeunes nageurs
(débutant et intermédiaire)**



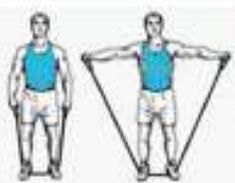
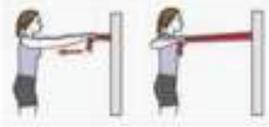
Séances Renforcement musculaire



Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

|  | | NIVEAU 3 | Semaine 1 | | | NIVEAU 3 |  | |
|---|---|---------------------------------------|----------------|--|--|----------|---|-----------------------------|
| | | NIVEAU 4 | Abdo & Cuisses | | | NIVEAU 4 | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 |  | 2x1' récup 30" | 2 |  | 3x20 récup 30" | 3 |  | 3x30 récup 30" |
| | | 2x1'30"récup 30" | | | 3x30 récup 30" | | | 3x40 récup 30" |
| | | Consignes | | | Consignes | | | Consignes |
| | | Maintien statique | | | Effectuer le mouvement lentement | | | Petit mouvement |
| 4 |  | 2x45" récup 30" | 5 |  | 3x10 gauche/droite récup 30" | 6 |  | 3x20 récup 30" |
| | | 2x1' récup 30" | | | 3x20 gauche/droite récup 30" | | | 3x30 récup 30" |
| | | Consignes | | | Consignes | | | Consignes |
| | | Maintien statique (2 séries par côté) | | | Effectuer le mouvement lentement (alterner série à gauche puis à droite x 2) | | | alterner gauche droite |
| 7 |  | 2x30' récup 30" | 8 |  | 3x20 récup 30" | 9 |  | 3x20 récup 30" |
| | | 2x45' récup 30" | | | 3x30 récup 30" | | | 3x30 récup 30" |
| | | Consignes | | | Consignes | | | Consignes |
| | | Maintien statique | | | Effectuer le mouvement lentement | | | Battement moyenne amplitude |

Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

|  | | NIVEAU 3 | | Semaine 1 | | NIVEAU 3 | |  | | | |
|---|---|---|--|-----------------|--|---|--|---|---|----------------|--|
| | | NIVEAU 4 | | Bras & Fessiers | | NIVEAU 4 | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | | N° | EXERCICE | Répétitions | | N° | EXERCICE | Répétitions | |
| 1 | Biceps | 3x15 récup 30" | | 2 | Extension bras jambes | 3x10+10" récup 30" | | 3 | Triceps Dips | 3x10 récup 30" | |
| |  | 3x30 récup 30" | | |  | 3x20+10" récup 30" | | |  | 3x20 récup 30" | |
| | Consignes | | | | Consignes | | | | Consignes | | Possibilité de surélever les pieds pour augmenter la difficulté |
| | | Mouvement associé | | | | augmenter les rythmes sur les 3 séries | | | | | |
| 4 | Abduction | 3x10 récup 30" | | 5 | Fessier côté | 3x10+10" récup 30" | | 6 | Pompe Piquée | 3x10 récup 30" | |
| |  | 3x20 récup 30" | | |  | 3x20+10" récup 30" | | |  | 3x15 récup 30" | |
| | Consignes | | | | Consignes | | | | Consignes | | Possibilité de surélever les pieds pour augmenter la difficulté |
| | | Monter bras tendus jusqu'à l'horizontal | | | | augmenter les rythmes sur les 3 séries | | | | | |
| 7 | Développer bras | 3x10 récup 30" | | 8 | Extension jambe | 3x10+10" récup 30" | | 9 | Tirage | 3x10 récup 30" | |
| |  | 3x20 récup 30" | | |  | 3x20+10" récup 30" | | |  | 3x20 récup 30" | |
| | Consignes | | | | Consignes | | | | Consignes | | Si possible fixer l'élastique au dessus de la tête ou se mettre le buste incliné |
| | | 1/4 de squat + développer bras tendus | | | | Possibilité de rajouter un élastique afin d'augmenter la difficulté | | | | | |

Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

| INSEP | | NIVEAU 3 | Semaine 1 | | | NIVEAU 3 | FFNATATION | |
|-------|---|--|---------------|--|-----------------------------|----------|---|---|
| | | NIVEAU 4 | Corps complet | | | NIVEAU 4 | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | 1/2 squat | 3x10 récup 30" | 2 | Pompe | 3x10 récup 30" | 3 | Fermeture groupé | 3x20 récup 30" |
| |  | 3x20 récup 30" | |  | 3x20 récup 30" | |  | 3x30 récup 30" |
| | Consignes | Freiner la descente remonter explosif | | Consignes | Sur genoux sur difficile | | Consignes | Flexion extension complète |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 4 | Fente avant | 3x10 récup 30" | 5 | Pompe commando | 3x10 récup 30" | 6 | Toucher les pieds | 3x20 récup 30" |
| |  | 3x20 récup 30" | |  | 3x20 récup 30" | |  | 3x30 récup 30" |
| | Consignes | alterner gauche droite | | Consignes | alterner gauche droite | | Consignes | Jambes à 90°, toucher les pieds avec les mains |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 7 | Squat jump | 3x10 récup 30" | 8 | Tricipes élastique | 3x20 récup 30" | 9 | Abdo bike | 3x20 récup 30" |
| |  | 3x15 récup 30" | |  | 3x30 récup 30" | |  | 3x30 récup 30" |
| | Consignes | Enchaîner les sauts | | Consignes | élastique sous les pieds | | Consignes | une répétition égale un cycle |

Séance Aérobie

Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

Niveau 2 intermédiaire



Séance Aérobie Long: 3 exercices au choix (Vélo, course ou circuit)

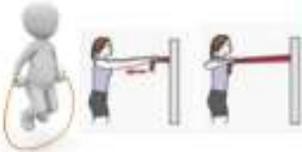
| NIVEAU 3 | | Semaine 1: Aéro Long | | | | NIVEAU 4 | | |
|---|---|--|----|--|---|---|---|--|
|  | | <p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p> | | | |  | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | Vélo | Au moins 45 minutes | 2 | Rameur/ Course | Au moins 45 minutes | 3 | Circuit training* | 3 tours |
| |  | Au moins 1 heure | |  | Au moins 45 minutes | |  | 3 tours |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | | Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm) | | | Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm) | | | Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause |
| Circuit Training | | | | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| A | Jumping Jack | 1' | B | Exercice bras spé | 1' | C | Mountain climber | 1' |
| |  | 1'30" | |  | 1'30" | |  | 1'30" |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | | Intensité moyenne et régulière | | | Barack élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Triceps élastique | | | Intensité moyenne et régulière |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| D | Monter de genoux | 1' | E | Exercice bras spé | 1' | F | Mountain climber croisé | 1' |
| |  | 1'30" | |  | 1'30" | |  | 1'30" |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | | Intensité moyenne et régulière | | | Barack élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Triceps élastique | | | Intensité moyenne et régulière |



Séance Aérobic Interval Training : 6 exercices au choix (Vélo, rameur, course extérieur, escalier, course jardin ou circuit)

| INSEP | | NIVEAU 3 | | | | Semaine 1: Aéro Interval training | | NIVEAU 4 | | FFNATATION | |
|---|---|--|----|---|--|--|---|------------------------------------|--|------------|--|
| Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. ». L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active. | | | | | | | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | | | |
| 1 | Vélo | 2 séries: 6x (30s max - 30s repos) | 2 | Rameur | 2 séries: 12x (15s max - 15s repos) | 3 | Tapis/Course extérieur | 2 séries: 8x (20s max - 20s repos) | | | |
| |  | 3 séries: 6x (30s max - 30s repos) | |  | 3 séries: 12x (15s max - 15s repos) | |  | 3 séries: 8x (20s max - 20s repos) | | | |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | | | | |
| Récup active 10' entre chaque série | | Récup active 10' entre chaque série | | Récup active 10' entre chaque série | | Récup active 10' entre chaque série | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | | | |
| 4 | Montée d'escalier | 2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille) | 5 | Course jardin | 2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche) | 6 | Circuit Exercice poids de corps* | 1 fois chaque exercice | | | |
| |  | 3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille) | |  | 3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche) | |  | 1 fois chaque exercice | | | |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | | | | |
| Petite marche 10' en récup active | | Petite marche 10' en récup active | | Petite marche 10' en récup active | | Faire les 3 exercices récup 2' entre chaque bloc | | | | | |
| Circuit Exercice poids de corps | | | | | | | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | | | |
| 7 | Flexion | 4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent) | 8 | Abdo bike | 4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent) | 9 | Burpees Jumping Jack | 4x 1' (2 burpees max - 2 JJ easy) | | | |
| |  | 6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent) | |  | 6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent) | |  | 6x 1' (2 burpees max - 2 JJ easy) | | | |
| | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | | | | |
| Récup active (marche, étirement actif...) | | Récup active (marche, étirement actif...) | | Récup active (marche, étirement actif...) | | Récup active (marche, étirement actif...) | | | | | |

Séance Aérobie Vitesse : 6 exercices au choix (vélo, rameur, course extérieur, escalier, course jardin ou circuit)

| INSEP | | NIVEAU 3 | Semaine 1: Aéro Vitesse | | NIVEAU 4 | FFNATATION | | |
|--|--|---|-------------------------|--|---------------------------------|------------|---|---|
| Les séances viseront à maximiser les capacités physiologiques des nageurs en alliant aérobie et vitesse. En natation, ce travail se traduirait par des 25 ou 50 mètres nagés à allure de courses, tout cela « noyé » par des phases de récupération à basse intensité. | | | | | | | | |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 1 | Vélo | 2 séries: 4x (3' easy + 8" max) | 2 | Rameur | 2 séries: 4x (3' easy + 8" max) | 3 | Tapis | 2 séries: 4x (3' easy + 8" max) |
| |  | 3 séries: 4x (3' easy + 8" max) | |  | 3 séries: 4x (3' easy + 8" max) | |  | 3 séries: 4x (3' easy + 8" max) |
| | Consignes | Récup 10' facile | | Consignes | Récup 10' facile | | Consignes | Récup 10' facile |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 4 | Montée d'escaliers | 2 séries: 4x (montée 1 étage max - 3' easy) | 5 | Sprints Jardin | 2 séries: 4x (3' easy + 8" max) | 6 | Corde à sauter/Exercices bras spécifique | 2 séries: 6x (1' easy + 8" max) |
| |  | 3 séries: 4x (montée 1 étage max - 3' easy) | |  | 3 séries: 4x (3' easy + 8" max) | |  | 3 séries: 8x (1' easy + 8" max) |
| | Consignes | Récup passive entre chaque série | | Consignes | Récup variée 10' facile | | Consignes | Alterner exercice jambes/bras. Récup 1'30" entre les série |

**Les séances spécifiques pour chaque disciplines sont
en construction...**

