

Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

Semaine 2								
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 avec	Abdo & Cuisses 2	Corps complet 2 avec travail d'apnée	Aérobic Interval Training	Abdo & Cuisses 2	Corps complet 2 avec travail d'apnée	off
Repas								
Après midi	Warm up	Abdo	Prévention épaules		Abdo	Prévention épaules		
	Work	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse 45'	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse 45'	off



Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse



1 Down Dog



2 High Lunge



3 Pyramid



4 Standing Fold



5 Twisted Chair



6 Garland



7 Wide Legged Twist



8 Cobra



9 Seated Side Stretch



10 Seated Forward Fold



Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue

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
<p>A B </p>		

Abdo jambes tendus 20 reps



Relevés de bassin 20 reps



Planche toucher pied 10 reps/côté



Planche latérale 10 reps par côté

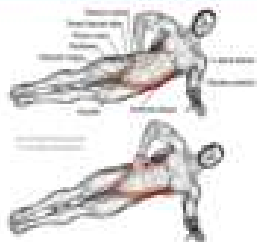







Planche dorsale avec 3 appuis avant-arrière / 10



Abdominaux genoux-coudes 40 reps



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
1	Souplesse épaule 	30" Consignes Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule  <i>Souplesse Épaules et rotation externe des bras</i> Flouter des bras avec l'élastique derrière le dos	10 mouvements Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
	3	Souplesse piriforme 		30" / jambes Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	
5	Souplesse tronc 	30" / cotés Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	6	Mobilité tronc 	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite

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








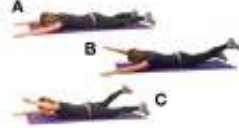



Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 3	Semaine 2		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdo & Cuisses		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche déclinée	2x1' récup 30"	2	Hip Raise sur chaise	3x20 récup 30"	3	Relevé de buste	3x12 récup 30"
		3x1' récup 30"			4x20 récup 30"		 	4x12 récup 30"
		Consignes			Consignes			Effectuer le mouvement lentement
		Maintien statique						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Planche côté rotation	3x12 gauche/droite récup 30"	5	Dead lift 1 jambe	3x10 gauche/droite récup 30"	6	Crunch croisé	3x20 récup 30"
		4x12 gauche/droite récup 30"			4x10 gauche/droite récup 30"		  	4x20 récup 30"
		Consignes			Consignes			Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche
		Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Climber groupé	3x12 récup 30"	8	Adducteurs	2x12 gauche/droite récup 30"	9	Relevé de jambe	3x12 récup 30"
		4x12 récup 30"			2x12 gauche/droite récup 30"			4x12 récup 30"
		Consignes			Consignes			En position gainage oblique relevé la jambe intérieure de 10 cm vers le haut
		En position planche ramener les jambes groupées vers soi						

Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 3	Semaine 2			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Bras & Fessiers			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fixateurs élastique 	3x12 gauche/droite récup 30"	2	Extension sur coussin 	3x10+10" récup 30"	3	Triceps élastiques 	3x12 gauche/droite récup 30"
		4x12 gauche/droite récup 30"			4x10+10" récup 30"			4x12 gauche/droite récup 30"
		Consignes En position fente sans poser le genou au sol, tirer l'élastique vers soi			Consignes Genoux posé sur un coussin pour rajouter de l'instabilité			Consignes Maintenir le bras qui travail vers le haut à l'aide de son poing. Flexion extension
4	Abduction 	3x12 récup 30"	5	Fessier côté 	3x10+10" récup 30"	6	Pompe Spider man 	3x10 récup 30"
		4x12 récup 30"			4x10+10" récup 30"			4x10 récup 30"
		Consignes Bras tendus, mouvement associé			Consignes Garder le dos bien droit			Consignes Réaliser le mouvement lentement et garder le dos droit
7	Abaisseur élastique 	3x12 récup 30"	8	Extension jambe tendue 	3x10+10" récup 30"	9	Tirage position chaise 	3x12 récup 30"
		4x12 récup 30"			3x20+10" récup 30"			4x12 récup 30"
		Consignes Bras tendus, mouvement associé			Consignes extension de jambe tendue vers le haut sans cambrer le dos			Consignes En position chaise, tirer l'élastique vers soi

Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 2			NIVEAU 3	FFNATATION	
		NIVEAU 4	Corps complet			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Over head squat	3x10 récup 30"	2	Gainage 1 bras	2x30"/bras récup 30"	3	Fermeture groupé	3x20 récup 30"
		4x10 récup 30"			3x30"/bras récup 30"			4x20 récup 30"
	Consignes	Freiner la descente garder le dos bien droit et les talons dans		Consignes	En statique enlever bras jambes opposés et fléchir le coude		Consignes	Rotation buste avec poids
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fente pieds relevé	3x10 gauche/droite récup 30"	5	Pompe commando	3x10 récup 30"	6	Lombaire dissocié	3x20 récup 30"
		4x10 gauche/droite récup 30"			4x10 récup 30"			4x20 récup 30"
	Consignes	alterner gauche droite		Consignes	Augmenter la difficulté en surélevant les pieds		Consignes	Alterner bras jambes opposés, une répétition égale un cycle
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente jump	3x10 récup 30"	8	Triceps bouteille d'eau	3x20 récup 30"	9	Abdo X	3x20 récup 30"
		4x10 récup 30"			3x30 récup 30"			4x20 récup 30"
	Consignes	Enchaîner les sauts		Consignes	Triceps avec une bouteille d'eau lourde		Consignes	une répétition égale un cycle

Séance Aérobie

**Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)
*Le niveau 1 et 2 étant les niveaux pour les
jeunes nageurs (débutant et intermédiaire)**




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

NIVEAU 3		Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4			
		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 appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours
		Consignes Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Consignes Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Consignes Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause









Séance Aérobic Long: circuit training Natation Artistique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause

Aéro long Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Coupe-Coupe élastique	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnéee 10" toutes les 30"			Apnéee 10" toutes les 30"			Apnéee 10" toutes les 30"
D	Barack	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Sumo squat	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnéee 10" toutes les 30"			Apnéee 10" toutes les 30"			Apnéee 10" toutes les 30"

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

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 appartement	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	2	Rameur	2 séries: 12x (15s max - 15s repos)	3	Course tapis	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	Récup active 10' entre chaque série		Consignes	Récup active 10' entre chaque série		Consignes	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 Training*	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	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

Séance Aérobic Interval Training : Circuit Training

Natation et Water Polo




N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
	Consignes Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

Interval Training Circuit Training Natation / Water Polo								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Lombaire battement	4x1' (10 mouvements vite - 10 lent)	C	Crawl ou Pap	4x1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)			6x1' (10 mouvements rapide 10 lent)
	Consignes			Consignes			Consignes	
Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...				

Séance Aérobic Interval Training : Circuit Training

Natation Artistique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
		Consignes Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

Interval Training Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Climber mountain	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	C	Coupe-coupe + barack	4x 1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x 1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
		Consignes			Consignes			Consignes
	Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche...			

Natation Artistique



Musculation Natation Artistique

		Exercice muscu		exercice spécifique	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Retro chaise + squat jump	4 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'	2	Poirier écart/rassemblé	2 x 5 gauche et droite
		5 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'			3 x 5 gauche et droite
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Une chaise			Tapis de sol
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le retro			marquer le rassemblé (utiliser une parade si besoin)
3	Gainage + extension bras	4 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'	4	Extension de jambe élastique	2 x 20 gauche et droite
		5 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'			3 x 20 gauche et droite
		Quel matériel?			Quel matériel?
		élastique			élastique
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le gainage			vitesse et marquer l'extension
5	Chaise + fente jump	4 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'	6	Poussée Barack	2 x 10
		5 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'			3 x 10
		Quel matériel?			Quel matériel?
		élastique			Tapis de sol
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le mur			marquer la position de fin
7	Coupe-coupe + Barack	4 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'	8	ATR	2 x 30"
		5 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'			3 x 30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		élastique			Mur
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le coupe-coupe			Assurez vous d'avoir l'espace de sécurité

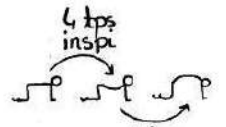

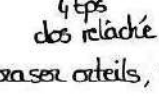
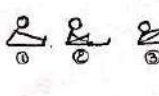
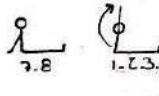


M
u
s
c
u
l
i
n
e
s
y
n
c
h
r
o



Fiche souplesse Natation Artistique

Séance souplesse 25. 30 min

1. Echauffement →  x 10 répétitions
2. A genoux, monter les fesses  x 10 rester 10s
 x 5 repet
 4 tps des relâché 4 tps des droit
3. IDEN sur les pointes → éraiser orteils, W du cou de pieds
4. Assis jambes tendues  x 10 chaque jambes
5. Toujours assis,  x 8
 7.8 1.2.3.4 5.6.7.8 rester 1.2.3.4 5.6.7.8
6. Couchés sur le dos → battements jbe D x 10
 → battements jbe D en 1 temps reste 3.4
 rond extérieur 5.6.7.8 x 10
7. IDEN jbe Gauche
8. Sur le dos → tirer jbe droite vers la tête 30 s.
 → basculer vers intérieur, rester 30s
 IDEN jbe G
9. Écart en surélév. jambes avant minimum 3 min, D/G.
10. Écart en surélév. jbe arrière minimum 3 min D/G.



Séance Défit



Séance Défit: Enchaîner exercice par exercice, objectif, le maximum de répétitions par passage

INSEP		Semaine 2				FFNATATION			
Séance Défit									
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat 	Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch 	Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe 	Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump 	Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé 	Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises 	Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump 	burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						