

1

Echauffement Type avant compétition

Principe contraction/relâchement (Élévation température locale)

Durée 15 min

2 x 5 extensions mollets : triceps

- Elever le corps sur les pointes
- Tirer sur les mains au-dessus de la tête

5 - 5 squats - 1 descente sur 1 jambe - 5 squats - 1 descente 1 jambe - 5 squats : quadriceps-ischiols

- Squat : Regard vers le haut
- Garder les talons au sol
- Relever les bras à hauteur d'épaules

Rameurs : 2x10

- Dissocier les jambes et bras
- Rapprocher les omoplates
- Jambes tendues sans descendre le dos vers l'arrière

Monter de genoux : 2x10

- Amener les genoux entre les jambes
- Amener les genoux à l'extérieur
- Ramener les fesses vers les mains

Pompes : 3x3

Descendre et monter lentement en bloc

Mouvements balistiques

Epaules : rotateurs internes, externes : 4x15 sec

- A deux résistance à hauteur d'épaules, écarter/serrer bras tendus ou avec élastiques

Adducteurs/abducteurs (+ brasseur) : résistance écarter-serrer : 4x15 sec (à deux ou élastique)

- Travail à deux (assistant debout, le nageur assis pieds entre ses jambes) : serrer/écarter mouvements concentriques jambes tendues

Mouvements blocage, accélération : freinage excentrique

- Accélérer le mouvement jusqu'à un repère et bloquer l'action
- 2x10 mouvements au-dessus des épaules

Elastiques mouvements spécifiques

Fixation coude, prise d'appui : 2 x 5

Fixation coude + accélération mouvement complets : 2 x 5

- Jambes fléchies, position horizontale
- Phase de traction + phase de poussée accélération
- Alternés/simultanés, brasse selon l'épreuve

Augmentation FC Centrale

Sautiller + exercices : augmenter la vitesse progressivement

- Sautiller sur place
- Monter de genoux-talons fesses
- Sautiller sur place
- 4 Flexions-extensions complètes
- Sautiller sur place
- Tipping sur place : fréquence maximum
- Sautiller sur place



2

Papillon élastique

Dos position neutre, jambes légèrement fléchies. Poussée simultanée sans déformation du corps. Tête fixe.



Brasse élastique Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeurs de hanches. Réaliser un mouvement alterné en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau

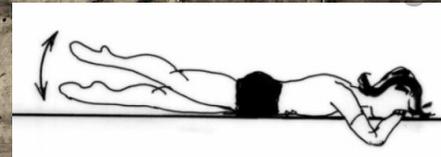
- 1) Temps de votre 100 m par nage enchaîner dans l'ordre du 4N /rythme régulier
Repos 2 minutes
- 2) 20 secondes fréquence max par atelier / 1 min de récupération entre chaque nage
Repos 3-4 minutes entre les 3 séries

3



Touche en dos

Allongé le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Montez vos fesses et tendez un bras vers le haut pour essayer de toucher le sol du côté opposé juste au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ et changer de côté.



Battements crawl :
Position allongée mains sous la tête ou le long du corps. Effectuez des battements pointes de pieds dynamiques

