

Bonjour,

Dans ce moment de crise, la direction technique nationale souhaite maintenir un accompagnement permanent, que vous soyez responsables de structures du PPF, entraîneurs, sportifs.

**Notre mot d'ordre : la santé des sportifs et de tout l'encadrement, d'abord.**

C'est la priorité numéro 1 dans le cadre du plan d'action que nous mettons en place.

Aussi, nous vous demandons de respecter les directives gouvernementales que sont le confinement et l'application des gestes barrières.

Si jamais ces directives venaient à changer, nous vous informerons dès que possible. Dans l'attente, il est très important que nous allions tous dans une même direction vis à vis de ces directives.

Afin de vous accompagner du mieux possible dans cette période difficile, nous souhaitons partager avec vous des préconisations en préparation physique, et concernant la gestion psychologique de cette situation.

Ces éléments ont fait l'objet d'une coordination nationale par la DTN avec la participation de nos CTS et/ou intervenants spécialistes sur ces sujets :

- Valentin Casse, Christophe Cozzolino, Cécile Duchateau, Robin Pla et Cyril Vieu pour la préparation physique ;
- Emilie Thienot, Emilie Pelosse, Cecilia Delage, Sophie Huguet et Mael Goisbault pour la dimension psychologique ;

Vous trouverez **en pièce jointe les préconisations sur la dimension physique.**

L'idée de ce travail est de donner une planification générale hebdomadaire et des contenus de séances pour des jeunes sportifs ainsi que des sportifs élites (avec distinction par discipline).

Les exercices sont donnés à titre d'exemples et peuvent être modifiés en gardant l'idée directrice en fonction de votre situation.

Les exercices ont été choisis au maximum avec pas ou peu de matériel et peuvent être modifiés en fonction de ce que vous avez à votre disposition.

De même, certaines séances cardio sont proposées à l'extérieur et ne sont en aucun cas obligatoires.

**Concernant la dimension psychologique, vous recevrez un autre email d'ici demain soir** avec des informations et des recommandations concrètes pour faire face et s'adapter le mieux possible tout en minimisant les facteurs de risques d'un point de vue émotionnel et mental.

Je vous invite à nous solliciter pour toutes questions liées à ces préconisations à l'adresse dédiée : [amandine.barry@ffnatation.fr](mailto:amandine.barry@ffnatation.fr) (ou par SMS au 0761318506). Une coordination quotidienne des équipes du haut niveau de la Fédération donnera une réponse adaptée à chacun.

Je reste personnellement disponible pour chacun d'entre vous sur mon portable, n'hésitez pas : nous ferons face à cette épreuve en restant solidaires.

Je ferai quotidiennement un point avec le DTN et son adjointe, Julien Issoulié et Agnès Berthet, pour fluidifier la communication et être le plus efficace possible.

Prenez soin de vous et de vos proches, car cela reste le plus important.

**Rémi DUHAUTOIS – 06 76 72 08 58**



**Directeur du Haut Niveau**



# **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



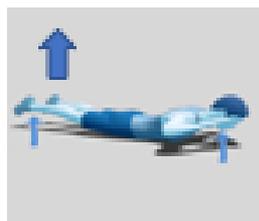
Abdo oblique croisé 20 gauche 20 droite



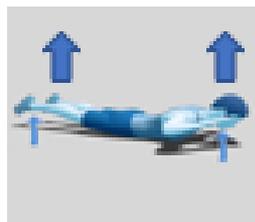
Abdo oblique latéral 20 / coté



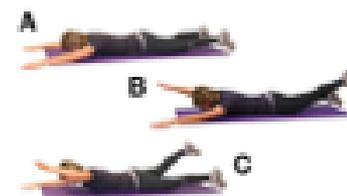
Lombaire relevé de jambes 20 reps



Lombaire relevé haut et bas du corps 20 reps



Lombaire battements alternées 40 reps



**Fixateurs élastique 20 reps**



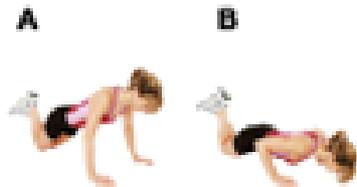
**Rotateur externe bras D 20 bras G 20**



**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	Elevations omoplates	5x 5 répétitions lentes	2	Pompe scapula	4x 6 répétitions	3	Resistance squat	4x 6 répétitions
		6x 10 répétitions lentes			5x 10 répétitions			6x8 répétitions
	<b>Consignes</b>	Allongé sur le ventre. Bras tendus devant soi. Lever les bras à l'aplomb des épaules en tirant sur les omoplates.		<b>Consignes</b>	Position planche fermer au maximum ses omoplates et arrondir au maximum son dos (sans fléchir les bras)		<b>Consignes</b>	Ouverture squats orientés les genoux vers l'extérieur Résistance élastique
4	Scapula Dips	5x 5 répétitions lentes	5	Rotation externe	6x10 répétitions	6	Ouverture élastique	5x 6 répétitions
		6x 10 répétitions lentes			8x 15 répétitions			5x 10 répétitions
	<b>Consignes</b>	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.		<b>Consignes</b>	Coude fixe, réaliser une rotation externe en gardant l'épaule en position basse		<b>Consignes</b>	Elastique 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
	<b>Consignes</b>	Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol		<b>Consignes</b>	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.		<b>Consignes</b>	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 coté	6	Plongeon du cygne	4X6 répétitions
		4x6 reps / position			8 répétitions par côté			5x 10 répétitions
	<b>Consignes</b>	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		<b>Consignes</b>	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		<b>Consignes</b>	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" <b>Consignes</b> Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule 	10 mouvements <b>Consignes</b> 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 <b>Consignes</b> Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	Mobilité de cheville 	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt <b>Consignes</b> Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
5	Souplesse tronc 	30" / cotés <b>Consignes</b> En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	6	Mobilité tronc 	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt <b>Consignes</b> Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite

# **Séance Renforcement Musculaire**

**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

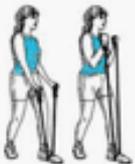
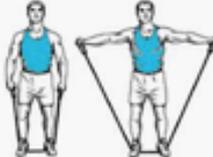
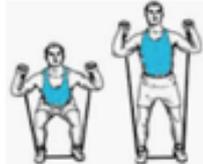
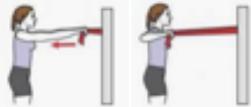
**Niveau 2 intermédiaire**



# Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

		Niveau 1	Semaine 1 Jeune nageur		Niveau 1			
		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"
	<b>Consignes</b>	Maintien statique et aligné		<b>Consignes</b>	Effectuer le mouvement lentement		<b>Consignes</b>	Petit mouvement
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"
	<b>Consignes</b>	Maintien statique à chaque fois gauche et droite		<b>Consignes</b>	Effectuer le mouvement lentement		<b>Consignes</b>	alterner gauche droite
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"
	<b>Consignes</b>	Maintien statique et aligné		<b>Consignes</b>	Effectuer le mouvement lentement		<b>Consignes</b>	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"
	<b>Consignes</b>	Mouvement associé		<b>Consignes</b>	Mouvement lent à gauche puis à droite		<b>Consignes</b>	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"
	<b>Consignes</b>	Monter bras tendus jusqu'à l'horizontal		<b>Consignes</b>	Mouvement lent à gauche puis à droite		<b>Consignes</b>	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"
	<b>Consignes</b>	1/4 de squat + développer bras tendus		<b>Consignes</b>	Mouvement lent à gauche puis à droite		<b>Consignes</b>	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

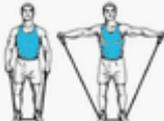
FFNATATION		Niveau 1	Semaine 1 du jeune nageur		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	Corps complet		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x10 récup 30"	2	Pompe sur genoux	2x10 récup 30"	3	Fermeture groupé	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x10 récup 30"			3x10 récup 30"
	<b>Consignes</b>	Freiner la descente remonter explosif		<b>Consignes</b>	Sur genoux sur difficile		<b>Consignes</b>	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"
	<b>Consignes</b>	alterner gauche droite		<b>Consignes</b>	alterner gauche droite sans haltères		<b>Consignes</b>	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"
	<b>Consignes</b>	Enchaîner les sauts		<b>Consignes</b>	élastique sous les pieds		<b>Consignes</b>	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		
<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 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
<b>Circuit Training</b>								
A	Jumping Jack	45"	B	Tirage élastique	45"	C	Mountain climber	45"
		45"			45"			45"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière		Fixer l'élastique aux pieds			Intensité moyenne et régulière	
D	Monter de genoux	45"	E	Abduction	45"	F	Mountain climber croisé	45"
		45"			45"			45"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière		Monter les bras à l'horizontale			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)
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série		Petite marche 10' en récup active		
<b>CIRCUIT*</b>								
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)
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
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	Aérobic long	Abdo & Cuisses 1 <i>Souplesse</i>	Aérobic (interval training)	Bras & Fessiers 1 <i>Souplesse</i>	Aérobic 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	<i>Souplesse</i>	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 Souplesse	Corps complet 1	Aérobie long	Bras & Fessiers 1 Souplesse	Corps complet 1	off
Repas								
Après midi	Warm up	Abdo	Prévention épaules		Abdo	Prévention épaules		
	Work	Spé natation: Muscu orientation Force	Aérobie (interval training)	Souplesse	Spé natation: Muscu orientation Force	Aérobie (interval training)	off	off



# Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

Semaine 1								
Synchro	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam edi	Dimanche	
Matin	Souplesse	Souples 30'	Souplesse 30'		Souples 30'	Souplesse 30'		
	Petit déjeuner							
	Warm up	Mobilité	Articulaire		Mobilité	Articulaire		
	Work	Aérobie long	Abdo & Cuisses 1	Séance spéc synchro	Aérobie 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



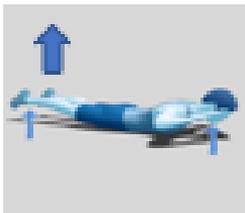
Abdo oblique croisé 20 gauche 20 droite



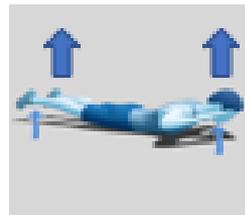
Abdo oblique latéral 20 / coté



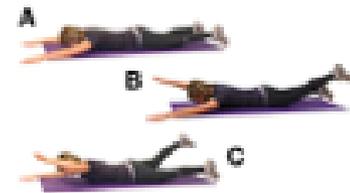
Lombaire relevé de jambes 20 reps



Lombaire relevé haut et bas du corps 20 reps



Lombaire battements 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			6x8 répétitions
		<b>Consignes</b> Allongé sur le ventre. Bras tendus devant soi. Lever les bras à l'aplomb des épaules en tirant sur les omoplates.			<b>Consignes</b> Position planche fermer au maximum ses omoplates et arrondir au maximum son dos (sans fléchir les bras)			<b>Consignes</b> 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
		<b>Consignes</b> 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.			<b>Consignes</b> Coude fixe, réaliser une rotation externe en gardant l'épaule en position basse			<b>Consignes</b> 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
		<b>Consignes</b> 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.			<b>Consignes</b> Relâche complètement l'épaule en réalisant des petits ronds. Charge additionnelle possible bouteille etc			<b>Consignes</b> 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
	<b>Consignes</b>  Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol			<b>Consignes</b>  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.			<b>Consignes</b>  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 coté	6	Plongeon du cygne	4X6 répétitions
		4x6 reps / position			8 répétitions par côté			5x 10 répétitions
	<b>Consignes</b>  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			<b>Consignes</b>  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			<b>Consignes</b>  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	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Mobilité squat overhead	4x 6 combinaisons	8	Mobilité chaîne post	4x 6 répétitions	9	Squat arraché baton-élastique	4x 5 répétitions
		5x 8 combinaisons			6x 8 répétitions			6x 10 répétitions
	<b>Consignes</b>  Position 1/4 de squat Mains sur les genoux Lever 1 bras puis l'autre + les 2			<b>Consignes</b>  Partir mains aux pieds, descendre en position planche. Ramener ses pieds vers ses mains			<b>Consignes</b>  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	<p>Souplesse Épaules et rotation externe des bras</p> <p>Placer des bras avec l'épaule derrière le dos</p>	10 mouvements	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		<b>Consignes</b> Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	<b>Consignes</b> 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		5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		<b>Consignes</b> Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	<b>Consignes</b> 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		5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		<b>Consignes</b> En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	<b>Consignes</b> 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

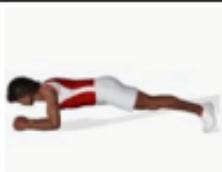
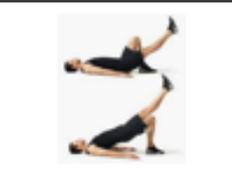
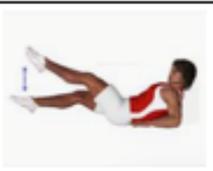
NIVEAU 3

NIVEAU 4

**Abdo & Cuisses**

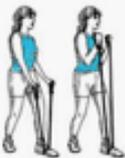
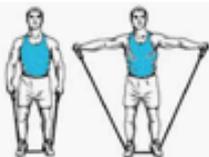
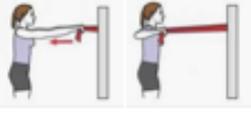
NIVEAU 4



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
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
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
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
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	
	Mouvement associé			augmenter les rythmes sur les 3 séries			Possibilité de surélever les pieds pour augmenter la difficulté	
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	
	Monter bras tendus jusqu'à l'horizontal			augmenter les rythmes sur les 3 séries			Possibilité de surélever les pieds pour augmenter la difficulté	
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	
	1/4 de squat + développer bras tendus			Possibilité de rajouter un élastique afin d'augmenter la difficulté			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

		NIVEAU 3	Semaine 1		NIVEAU 3			
		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			Consignes			Consignes
		Freiner la descente remonter explosif			Sur genoux sur difficile			Flexion extension complète
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			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite			alterner gauche droite			Jambes à 90°, toucher les pieds avec les mains
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			Consignes			Consignes
		Enchaîner les sauts			élastique sous les pieds			une répétition égale un cycle



# **Séance Aérobie**

**Deux niveaux de pratique**  
**Niveau 1 débutant**  
**Niveau 2 intermédiaire**



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

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	FFNATATION	
<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	
<b>Circuit Training</b>								
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	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 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	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Faire les 3 exercices récup 2' entre chaque bloc
<b>Circuit Exercice poids de corps</b>								
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	Récup active (marche, étirement actif...)		Consignes	Récup active (marche, étirement actif...)		Consignes	Récup active (marche, étirement actif...)

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



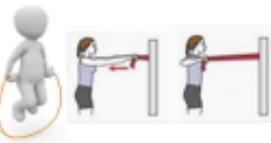
NIVEAU 3

## Semaine 1: Aéro Vitesse

NIVEAU 4



Les séances viseront à maximiser les capacités physiologiques des nageurs en alliant aérobic 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)
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		Récup 10' facile			Récup 10' facile			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)
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		Récup passive entre chaque série			Récup variée 10' facile			Alterner exercice jambes/bras. Récup 1'30" entre les série



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

