



Accompagnement fédéral période de confinement



Plan d'entraînement du jeune nageur toutes disciplines confondues



Plan d'entraînement du Jeune Nageur

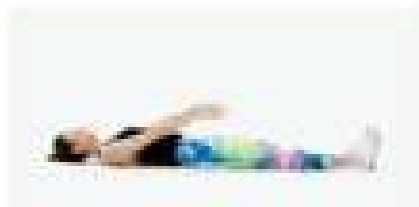
Semaine 1								
Jeune Nageur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Echauffement	Mobilité	Abdo	Prévention épaules	Mobilité	Abdo	Prévention épaules	
	Travail	Abdo & Cuisses 1 Souplesse	Bras & Fessiers 1 Souplesse	Corps complet 1	Abdo & Cuisses 1 Souplesse	Bras & Fessiers 1 Souplesse	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



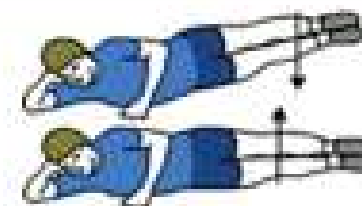
Abdo jambes tendus 20 reps



Abdo oblique croisé 20 gauche 20 droite



Abdo oblique latéral 20 / côté



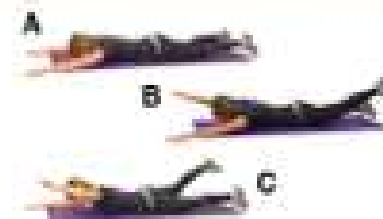
Lombaire relevé de jambes 20 reps



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



		NIVEAU 1	Semaine		NIVEAU 2			
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
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allongé sur le ventre. Bras tendus devant soi. Lever les bras à l'aplomb des épaules en tirant sur les omoplates.			Position planche fermer au maximum ses omoplates et arrondir au maximum son dos (sans fléchir les bras)			Ouverture squats orientés les genoux vers l'extérieur Résistance élastique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
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
		Consignes			Consignes			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.			Coude fixe, réaliser une rotation externe en gardant l'épaule en position basse			Elastique en tension sur les cuisses: ouvrir et freiner le retour

Enchaîner la séquence



Enchaîner la séquence de Yoga habituelle
deux fois de suite

INSEP		NIVEAU 1	Semaine	NIVEAU 2	FFNATATION			
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 coté	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 bâton 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

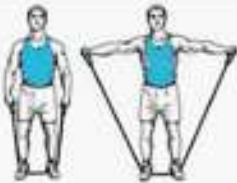
Niveau 2 intermédiaire



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			Consignes			Consignes
		Maintien statique et aligné			Effectuer le mouvement lentement			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			Consignes			Consignes
		Maintien statique à chaque fois gauche et droite			Effectuer le mouvement lentement			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			Consignes			Consignes
		Maintien statique et aligné			Effectuer le mouvement lentement			Battement moyenne amplitude

Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

		Niveau 1	Semaine 1 du jeune nageur		Niveau 1			
		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

		Niveau 1	Semaine 1 du jeune nageur		Niveau 1			
		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			Consignes			Consignes	
	Freiner la descente remonter explosif			Sur genoux sur difficile			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			Consignes			Consignes	
	alterner gauche droite			alterner gauche droite sans haltères			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			Consignes			Consignes	
	Enchaîner les sauts			élastique sous les pieds			alterner gauche droite	

Séance Aérobie

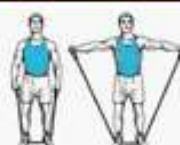
Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

Niveau 2 intermédiaire



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

		Niveau 1	Semaine 1: Aéro Long		Niveau 2			
		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		Course	Au moins 20 minutes		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"		Tirage élastique	45"		Mountain climber	45"
		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"		Abduction	45"		Mountain climber croisé	45"
		45"		45"	45"			
		Consignes		Consignes	Consignes			
		Intensité moyenne et régulière		Monter les bras à l'horizontal	Intensité moyenne et régulière			



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

		NIVEAU 1	Semaine 1: Aéro Interval training		Niveau 2			
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobie. ». 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			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	



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 Souplesse	Aérobic (Interval training)	Bras & Fessiers 1 Souplesse	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	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 hyperthrophie	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

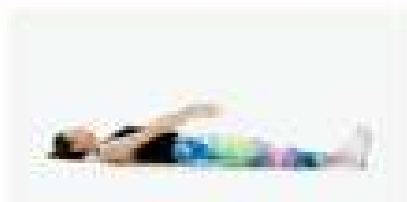
Semaine 1								
Plongeon		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Prévention épaules	Mobilité		Prévention épaules	Mobilité		
	Work	Bras & Fessiers 1 <i>Souplesse</i>	Abdo & Cuisses 1 <i>Souplesse</i>	Aérobic vitesse	Bras & Fessiers 1 <i>Souplesse</i>	Abdo & Cuisses 1 <i>Souplesse</i>	Aérobic 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



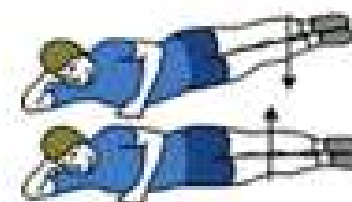
Abdo jambes tendus 20 reps



Abdo oblique croisé 20 gauche 20 droite



Abdo oblique latéral 20 / coté



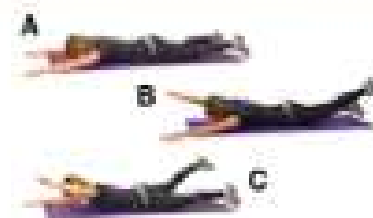
Lombaire relevé de jambes 20 reps



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



INSEP		NIVEAU 1	Semaine	NIVEAU 2	FFNATATION			
Prévention								
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
	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
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
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
	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	Elastique en tension sur les cuisses: ouvrir et freiner le retour
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	W-Ysans charge ou petite bouteille	5x 5 répétitions lentes	8	Pendulaire	6x 15 secondes	9	Plancher pelvien	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

INSEP		NIVEAU 1	Semaine	NIVEAU 2	FFNATATION
MOBILITE					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Mobilité chevilles 	6x 15 secondes	2	Mobilité épaule 	4x 6 répétitions
		6x 30 secondes			6x 10 répétitions
		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.
3			3	Mobilité rotation 	4x 6 répétitions
					6x 6 répétitions
					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
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Mobilité colonne 	3x 5 réps par position	5	Mobilité épaule 	4 répétitions par côté
		4x6 reps / position			8 répétitions par côté
		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 à plat en haut du dos. Placer l'autre main en bas du dos le plus haut possible. Essayer de rejoindre vos mains
6			6	Plongeon du cygne 	4X6 répétitions
					5x 10 répétitions
					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
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Mobilité squat overhead 	4x 6 combinaisons	8	Mobilité chaîne post 	4x 6 répétitions
		5x 8 combinaisons			6x 8 répétitions
		Consignes			Consignes
		Position 1/4 de squat Mains sur les genoux Lever 1 bras puis l'autre + les 2			Partir mains aux pieds, descendre en position planche. Ramener ses pieds vers ses mains
9			9	Squat arraché bâton-élastique 	4x 5 répétitions
					6x 10 répétitions
					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			Consignes	
	Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol			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			Consignes	
	Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit			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			Consignes	
	En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale			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)**



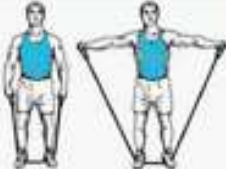
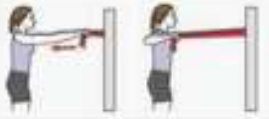
Séances Renforcement musculaire



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	Planche	2x1' récup 30"	2	Hip Raise	3x20 récup 30"	3	Knee Crunch	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	Planche côté	2x45" récup 30"	5	Hip Raise une jambe	3x10 gauche/droite récup 30"	6	Crunch croisé	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	Planche inversé	2x30' récup 30"	8	1/2 squat	3x20 récup 30"	9	Battement	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

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1			NIVEAU 3	FFNATATION	
		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	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
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	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
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

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			Consignes			Consignes	
	Freiner la descente remonter explosif			Sur genoux sur difficile			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			Consignes			Consignes	
	alterner gauche droite			alterner gauche droite			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			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 Aérobie Long: 3 exercices au choix (Vélo, course ou circuit)

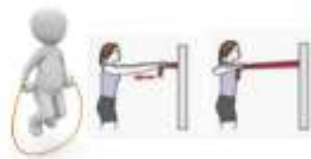
		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long		NIVEAU 4			
Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. 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	Au moins 45 minutes		Rameur/ Course	Au moins 45 minutes		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'		Exercice bras spé	1'		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			
D	Monter de genoux	1'		Exercice bras spé	1'		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 Aérobie 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 aérobie. ». 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 exterieur	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
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	Récup active (marche, étirement actif...)		Consignes	Récup active (marche, étirement actif...)		Consignes	Récup active (marche, étirement actif...)



Séance Aérobie 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 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			Consignes			Consignes	
	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)
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Récup passive entre chaque série			Récup variée 10' facile			Alternier exercice jambes/bras. Récup 1'30" entre les série	

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

