

## PROGRAMMES D'ENTRAINEMENTS PAR THEMATIQUE

### APNEES 450 m

- 200 crawl avec de courtes apnées de 10 secondes
- Parcours en apnée sur 10m, récupération courte, répéter 10x
- Effectuer des apnées sur 25 m retour sur 25m en récupération surface 3x

Conseil : Faites toujours vos apnées sous surveillance, ne forcez pas sur les hyper ventilations

### NATATION 1300 m

- 200 m nage libre
- 100 m crawl - dos, travail des bras uniquement, 3 x
- 100 m crawl - dos - brasse, travail des jambes uniquement, 3 x
- 100 m crawl - dos - brasse, combiné avec des virages, 3 x
- 200 m en alternant 50 m crawl / dos

### SAUVETAGE 800 m

- Alternier 25 m crawl / 25m rétropédalage ou ciseau, 4 x
- 100 m rétropédalage - 100m ciseaux (mains hors de l'eau)
- 200 m crawl en contact visuel
- Combiner 25 m crawl / 10 m apnées puis rétropédalage, 4 x

### PALMAGE 1700 m

- 200 m crawl avec palmes uniquement
- 300 m en variant costal droite /gauche – dorsal
- 400 m PMT en moins de 6 minutes
- 800 m PMT sans interruption

### PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NATATION SUR 2500 m

- 200m x 4 Nages ou 200 x 2 Nages en souplesse, 2 x
- Séries de 25 m, travail jambes : dauphin - dos - brasse - crawl, 300 m
- Séries de 25 m, travail bras : dauphin - dos - brasse - crawl, 300 m
- Alternier ciseaux - rétro mains hors de l'eau, 200 m
- 25 m crawl en contact visuel - 25 m courtes apnées - 50 m rétro, 3 x
- Apnées sur 25 m, récupération 1', 2 x
- Palme - masque - tuba 400 m
- Palmage en variant costal / ventral / dorsal, relax 400 m

## PROGRAMMES D'ENTRAINEMENTS SPECIFIQUES NATATION

### SEANCE 1:

- Echauffement : 300mètres (25 Crawl/ 25 Dos / 25 Battements)
- Série 1 : 10 X 25 Crawl rapide Départ toutes les minutes
  
- Educatif Crawl : 600 mètres
- ⇒ 25 bras droit / 25 bras gauche / 25 touché aisselles / 25 Crawl Water-Polo / 50m crawl
- ⇒ 25 mètres Touché cuisse/tête / 25 rattrapé Avant / 2X  
25 Battements jambes / 25 poings fermés / 50 mètres crawl 2X
- 200m Crawl Pull Boy respiration 3/5 temps par 25 M
  
- Educatif Dos : 300 mètres
- ⇒ 25m rattrapé arrières/ 25 pull boy / 25 Battements bras tend arrière (sans planche) / 75 mètres crawl
- ⇒ 25m touché aisselles / 25 poings fermés / 25 rattrapé arrière/ 75m crawl avec pull boy
- Série 2 : 10 X 25m Battements rapide départ toutes les 1minute 30
- 100mètres récupération au choix.

**TOTAL : 2000m**

### SEANCE 2 :

- Echauffement : 3 X 150m (Crawl / Crawl pull Boy / Crawl 3/5 temps enchaîné)
- ⇒ Série 1 : 10 X 25m Crawl MAX départ toutes les 30 secondes
- Récup 200m Dos (25 Battements / 50 NC / 25 Battements)
- ⇒ Série 2 : 5 X 50 m Crawl Max départ 1 minutes 30
- Récup 200m Crawl pull Boy Souple
- ⇒ Série 3 : 8 X 50m Dos (25 rapide / 25 Souple)
- Récup 600m Jambes Techniques – ALTERNANCE : 50 Battements Cotés Droit/50 Battements Gauche/50 dorsale/50 ventrale
- 200m Crawl/Dos rapide départ plongé
  
- 150m récupération au choix

**TOTAL : 2000 M**

## **PROGRAMMES D'ENTRAINEMENTS SPECIFIQUES SAUVETAGE**

### ***Rétropédalage & remorquage***

- rétro pédalage avec 2 planches (une de chaque coté) = visualiser ses mouvements de jambes. 50m X2
- rétro pédalage avec une planche (devant soit) = Automatiser ses mouvements. 50m X2
- rétro pédalage (sans aide à la flottaison) avec l'aide d'une main, changer de main sur le retour. 50m X2
- Rétro pédalage en statique (avec les 2 mains, avec une seule main, sans les mains...) de 1mn à 2mn
- Remorquage mannequin (7kg) sur 25m, récupération sur 50m, Répéter 4X (variante costale)
- Nager 25m remorquage mannequin sur 25m, récupération sur 50m. Répéter 4X
- Remorquage mannequin avec palmes sur 50m, récupération 50m en crawl. X 4
- Remorquage avec une personne sur 25m, (alterner sauveteur & victime) sur 100m
- Variantes et difficultés supplémentaires :
- Inclure des apnées avant le remorquage, récupération active en nage crawl, mettre de l'intensité dans le remorquage

**TOTAL : 2650 M**