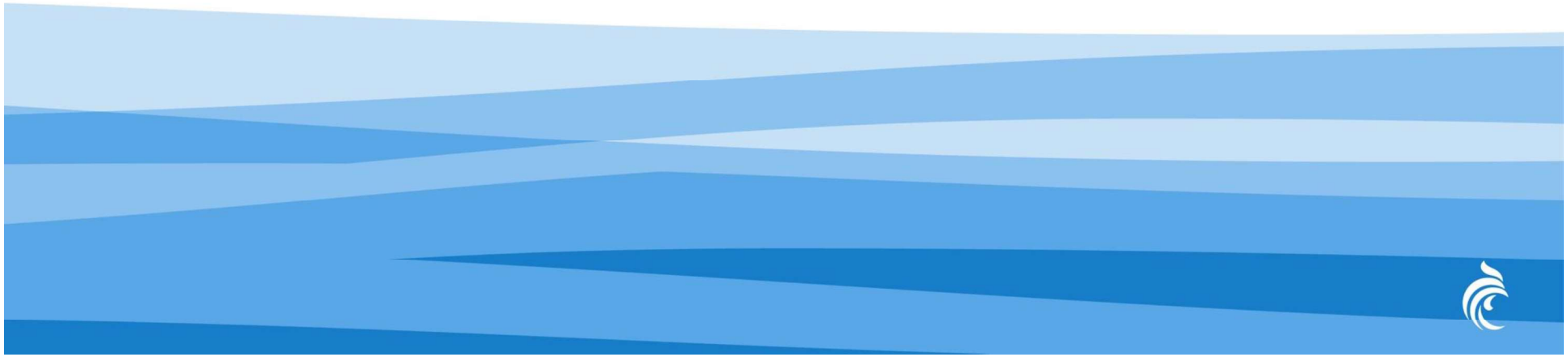
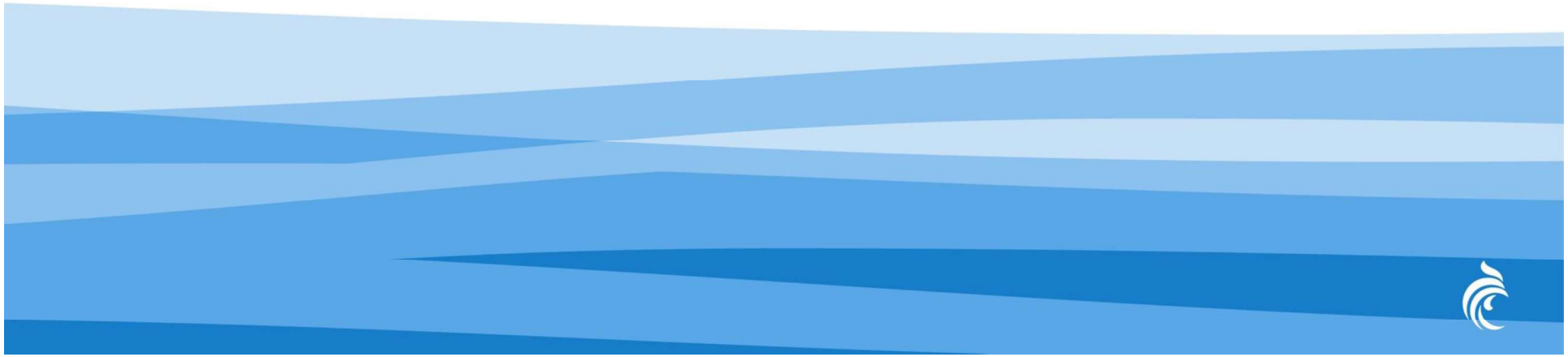
FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

Accompagnement fédéral
période de confinement

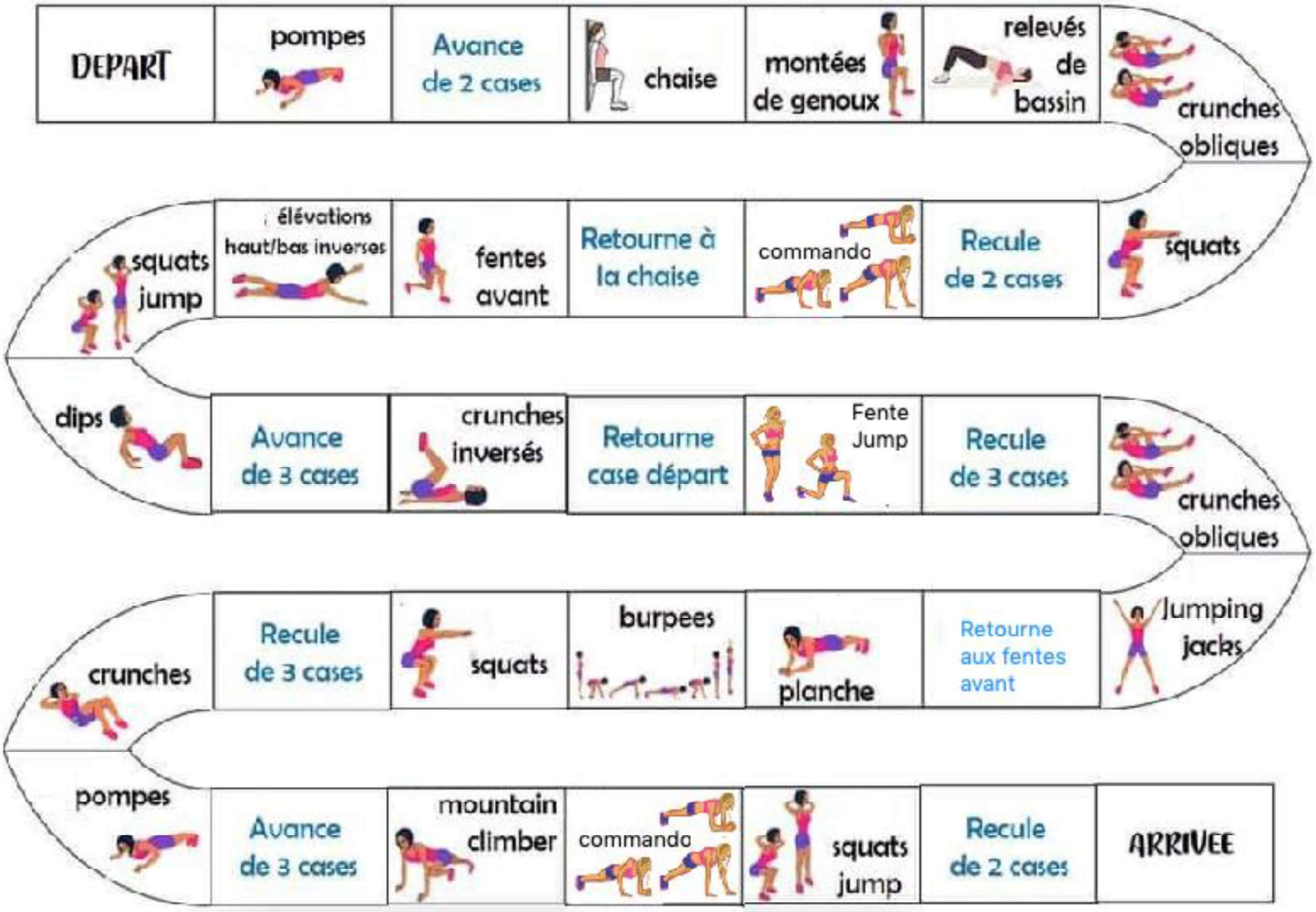
Plan d’entrainement par discipline FFN
Semaine 3



Cette semaine on rentre un peu plus dans le spécifique. Mais on se donne un rendez-vous dans la semaine, le mercredi matin pour faire un jeu ludique et physique en groupe (clubs, structures, familles…) avec le jeu de l'oie en visio



Jeu de l'oie sportif



Jeu de l'oie sportif

Préparation:

- Imprimer ou dessiner le plateau de jeu
- Se munir d'un dé
- Se munir d'un pion par joueur
- Télécharger l'application Zoom.us
- Un responsable organise la réunion

Déroulement du jeu:

- Se donner rendez-vous en visio comme sur l'application Zoom
- Etablir deux équipes (Bleu et Blanche ou autres)
- Temps de jeu 45''/45''
  45'' pour lancer le dé et avancer le pion puis 45'' pour effectuer l'exercice.
- L'équipe Bleu commence et l'équipe Blanche enchaine pendant le temps de récupération de l'équipe Bleu.
- Tous les joueurs de l'équipe bleu jouent en même temps mais de manière individuelle. Idem pour l'équipe Blanche à leur tour.
- Le premier joueur d'une équipe qui atteint la case « Arrivée » fait gagner son équipe. Il faut arriver exactement sur la case Arrivée (Si la somme est supérieure il faut reculer le nombre de case correspondant).

- Amusez vous bien!

Programme par discipline:

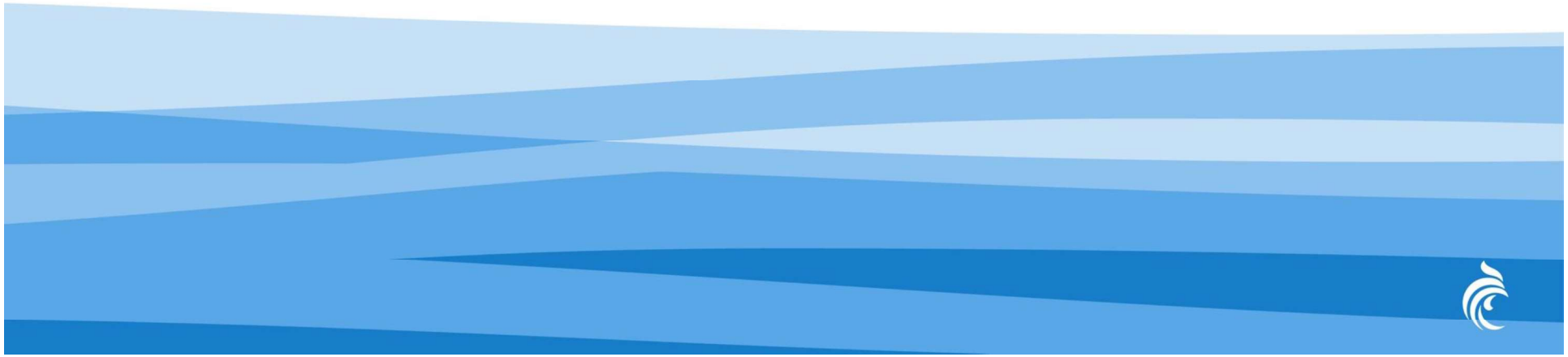
Natation Course page: 7-25

Natation Artistique page:26-36

Water Polo page:37-50

Plongeon page:51-64

Natation Course



Plan d'entrainement CNE Natation Course 50m et plus

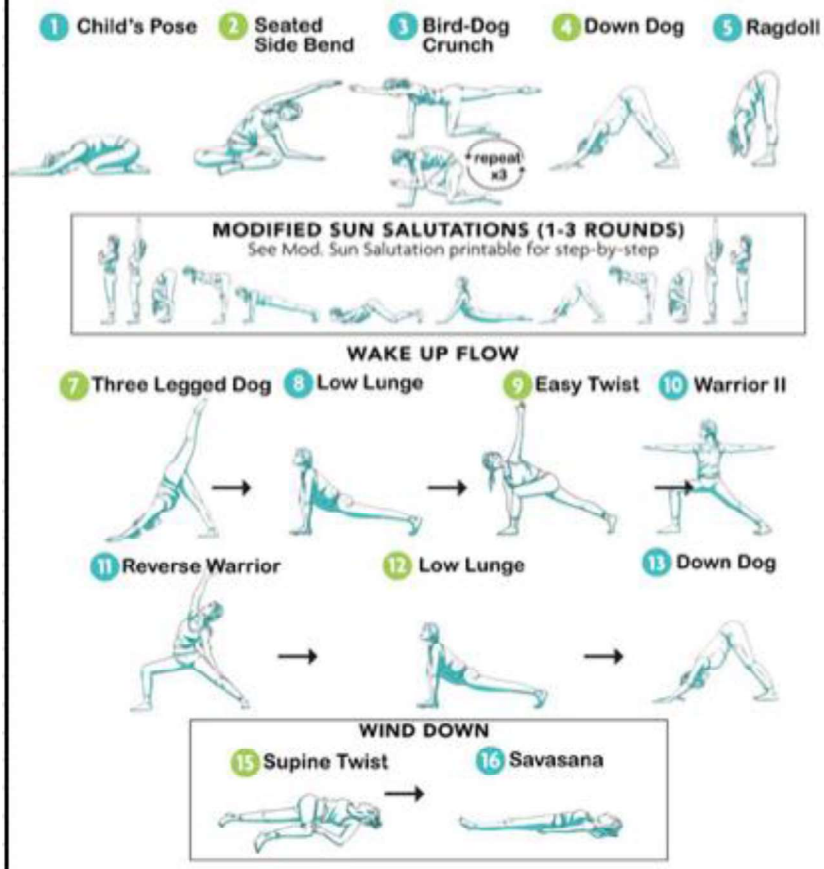
Semaine 3								
Natation 50m et plus		**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**
Matin	**Warm up**	Mobilité		Renfo musculaire 9h30-10h	Mobilité			
	Work	Aérobie Interval Training général souplesse	Abdo Défit 1 en 20"/20"	Jeux de l'oie Visio 10h-11h	Aérobie Interval Training spécifique souplesse	Abdo visio 10h30 Défit 1 en 30"/30"	off	off
Repas								
Après midi	**Warm up**	Prévention épaules	Renfo musculaire		Prévention épaules	Renfo musculaire		
	Work	Muscu hypertrophie	Aérobie long spécifique souplesse	Off	Muscu Force Explo	Test Luc Léger si vos conditions permettent de le faire sinon aéro long classique	off	off

Plan d'entrainement CNE Natation Course 400m et plus

Semaine 3								
Natation 400m et plus		**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**
Matin	**Warm up**	Mobilité	Prévention épaules	Abdo 9h30-10h	Mobilité		Mobilité	
	Work	Aérobie long **général** souplesse	Renfo musculaire	Jeux de l'oie Visio 10h-11h	Aérobie long **spécifique** souplesse	off	Corps complet 1	off
Repas								
Après midi	**Warm up**	Prévention épaules	Abdo	Souplesse	Prévention épaules	Abdo	off	off
	Work	Muscu Force	Aérobie interval training **spécifique**		Muscu Force explo	Test Luc Léger si vos conditions permettent de le faire sinon aéro long classique		

Mobilité

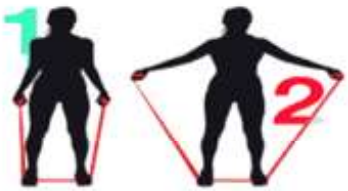
INSEP	Mobilité	FFNATATION



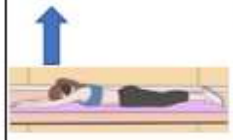
Maintenir les positions sur 3 respirations

Prévention épaule

INSEP	Prévention Epaule	FFNATATION

Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps
30° freiner le retour 3" x10 G et D	**Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras**	**Adduction x20**
		

Gainage

INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3	FFNATATION
	NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Maintien statique (2 séries par côté)			Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			enchainer les séries			enchainer les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Relever complètement le buste			mains sous les fesses			départ au sol

Renforcement musculaire

INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3	FFNATATION	
	NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 1			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x15	2	Biceps	2x20	3	Fessier côté	2x20+10"
		3x15			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		freiner la descente			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x20+10"	5	Pompe	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x20+10"			3x15			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			Sur genoux sur difficile			tout à gauche puis à droite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente avant	2x16	8	Tricpes élastique	2x20	9	Extension jambe	2x10+10"
		3x16			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite

Aérobie Long

	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'entrainement facilitera la capacité générale d'entrainement 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			**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

Aérobie Long en Circuit Spécifique

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 / Water Polo								
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**
A	Jumping Jack	1'	B	Crawl	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**
D	Papillon	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Brasse	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière

Aérobie Interval Training

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 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			**Consignes**			**Consignes**
		Récup active 10' entre chaque série			Récup active 10' entre chaque série			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			**Consignes**			**Consignes**
		Petite marche 10' en récup active			Petite marche 10' en récup active			Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

Aérobie Interval Training en Circuit Spécifique

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	4x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)			6 x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Récup active: marche ...			Récup active: marche ...			Récup active: marche ...

Test Luc Léger

Uniquement si vous avez les conditions de le faire (Jardin, allée…)

Test Navette (Léger)

Objectifs du test :

Estimation de la VO2Max (par extrapolation) .

Matériel et mise en place :

- Un gymnase ou un terrain d'au moins 20m de long.
- Matérialiser les lignes soit par des plots (tracer la ligne sur le sol entre les 2 plots) soit avec les lignes du terrain si c'est possible.
- Un magnétophone

TEST NAVETTE

Incrémentation vitesse : 0.5km/h par palier
Paliers : 1 minute
Distance entre les 2 lignes : 20m
Lieu : gymnase ou autre

Déroulement de l'épreuve :

- Pour les mêmes raisons que pour le test 45-15, il n'est pas nécessaire de s'échauffer.
- Les vitesses de course sont réglées au moyen d'une bande sonore (cassette Navette) qui émet
de sons à intervalles réguliers.
- Après le départ, le sportif doit faire des allers-retours en bloquant un de ces pieds immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20m l'une de l'autre.
- Chaque blocage doit être réalisé au moment précis du bip sonore correspondant. A ce sujet, prévoir si possible une zone anti-dérapante située à l'endroit ou les blocages se font (pour éviter les glissades et la perte de temps).
- Les virages en demi-cercle ne sont pas admis.
- Au début, le sportif aura certainement un peu d'avance (voire de retard mais c'est plus rare). Les premiers paliers vont ainsi lui servir à étalonner sa vitesse en fonction de celle dictée par la cassette.
- Une fois que le sportif est bien régulier, il doit respecter l'allure imposée par la cassette le plus longtemps possible.
- Le but est donc de compléter le plus grand nombre possible de paliers.
- Le sportif arrêtera le test dès qu'il lui sera impossible de terminer le palier en cours ou qu'il pensera ne pas pouvoir compléter le palier suivant.
- Un retard d'un à 2 mètres est admis. Au delà, il faut arrêter si le sportif ne peut pas combler ou maintenir ce retard.
- On retient alors le dernier palier annoncé ainsi que la durée courue dans ce palier : 15, 30 ou 45 secondes.

PALIER	VITESSE km.h	PALIER	VITESSE km.h
PALIER 1	8,5	PALIER 11	13,5
PALIER 2	9,0	PALIER 12	14,0
PALIER 3	9,5	PALIER 13	14,5
PALIER 4	10,0	PALIER 14	15,0
PALIER 5	10,5	PALIER 15	15,5
PALIER 6	11,0	PALIER 16	16,0
PALIER 7	11,5	PALIER 17	16,5
PALIER 8	12,0	PALIER 18	17,0
PALIER 9	12,5	PALIER 19	17,5
PALIER 10	13,0	PALIER 20	18,0

Musculation: Hypertrophie

INSEP

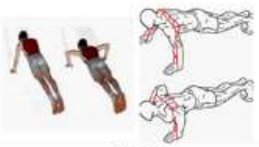
Niveau 3

Niveau 4

Hypertrophie

FFNATATION

Sans matériel ou presque

N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pompe	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Surélever les mains pour diminuer la difficulté Surélever les pieds pour augmenter la difficulté Rajouter un élastique
		Consignes
		Enchainer les répétitions

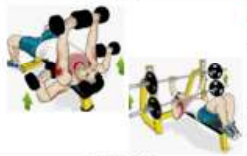
N°	EXERCICE	Répétitions
2	1/2 Squat	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Bâton élastique Sac à dos
		Consignes
		Flexion 90° Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Roulette sans roulette	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		serviette Objet qui roule
		Consignes
		Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
4	Triceps dips	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Banc chaise
		Consignes
		Ne pas trop avancer les épaules

N°	EXERCICE	Répétitions
5	Tirage	4x10" Récup 1'30"
		5x10" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Tirage sous table TRX
		Consignes
		Coudes au corps

Avec matériel

N°	EXERCICE	Répétitions
1	D.C	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Haltères Barre
		Consignes
		meilleure moyenne

N°	EXERCICE	Répétitions
2	1/2 Squat	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Hlatères Barre
		Consignes
		Flexion 90° Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Roulette	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Roulette
		Consignes
		Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
4	Pull Over	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Haltères Barre
		Consignes
		meilleure moyenne

N°	EXERCICE	Répétitions
5	Traction	5x6 récup 1'30"
		5x10 récup 1'30"
		Quel matériel?
		Barre
		Consignes
		Enchainer les répétitions

Musculation: Force Explosive

Niveau 3
Niveau 4

Force Explo Natation

Sans matériel ou presque			Avec matériel		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pompe Resistance + pompe explo	3 x 3 + 5 Récup 2'30" 3 x 3 + 10 Récup 2'30" **Quel matériel?** Une personne appui sur le dos **Consignes** Enchainer lourd léger	1	Développer coucher + Pompe explo	3 x 3 + 5 Récup 2'30" 3 x 3 + 10 Récup 2'30" **Quel matériel?** Barre + charge **Consignes** Enchainer lourd léger (meilleure moyenne sur le lourd)
2	Pull Over + Elastique triceps ou ballon	3 x 3 + 10 Récup 2'30" 3 x 3 + 15 Récup 2'30" **Quel matériel?** Sac à dos ou haltères élastique ou ballon ou Médecin ball **Consignes** Freiner 3" la descente remonter enchainer sur élastique	2	Pull Over + Elastique triceps ou Ballon	3 x 3 + 10 Récup 2'30" 3 x 3 + 15 Récup 2'30" **Quel matériel?** Barre + charge élastique ou ballon ou Médecin ball **Consignes** Avec grosse charge = meilleure moyenne et enchainer sur élastique
3	Squat + Jump	3 x 3 + 5 Récup 2'30" 3 x 3 + 10 Récup 2'30" **Quel matériel?** Sac à dos ou haltères **Consignes** Freiner 3" la descente Bloquer 2" en bas et remonter enchainer sur squat jump	3	Squat + Jump	3 x 3 + 5 Récup 2'30" 3 x 3 + 10 Récup 2'30" **Quel matériel?** Barre + Charge **Consignes** Freiner 3" la descente Bloquer 2" en bas et remonter enchainer sur squat jump
4	Abaisseur + élastique abaisseur ou ballon	3 x 3 + 10 Récup 2'30" 3 x 3 + 15 Récup 2'30" **Quel matériel?** Serviette ou objet qui roule élastique ou ballon ou Médecin ball **Consignes** Freiner 3" la descente remonter enchainer sur élastique	4	Abaisseur + élastique abaisseur ou Ballon	3 x 3 + 10 Récup 2'30" 3 x 3 + 15 Récup 2'30" **Quel matériel?** Elastique qui freiner la remontée élastique ou ballon ou Médecin ball **Consignes** Freiner 3" la descente remonter enchainer sur élastique

PPG Corps Complet

		NIVEAU 3	Semaine 3		NIVEAU 3	
INSEP		NIVEAU 4	Corps complet		NIVEAU 4	FFNATATION
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	Tricpes élastique	3x20 récup 30''	9	Abdo bike	3x20 récup 30''
		3x15 récup 30''			3x30 récup 30''			3x30 récup 30''
		Consignes			Consignes			Consignes
		Enchainer les sauts			élastique sous les pieds			une répétition égale un cycle

Défit:

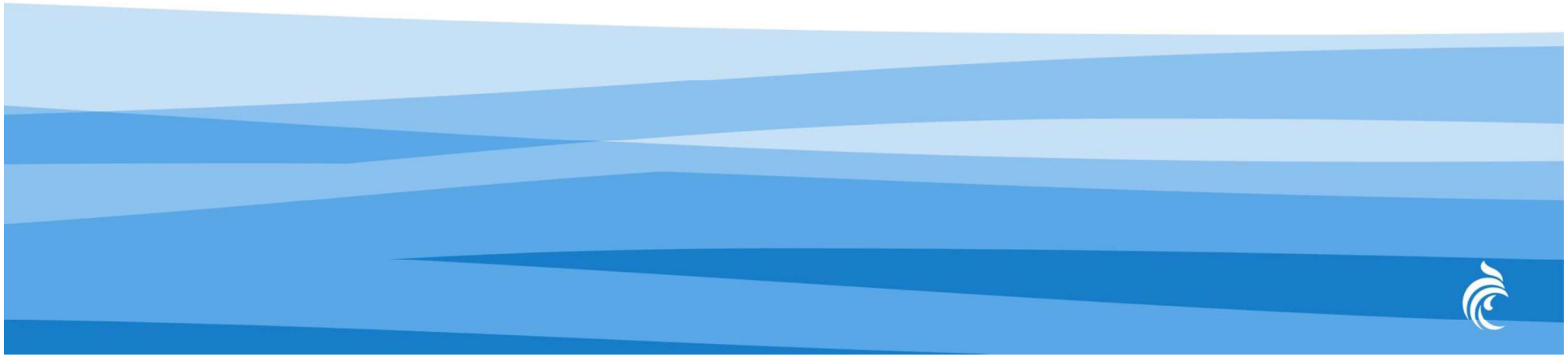
INSEP	Semaine 3 **Séance Défit**						FFNATATION		
N°	Exercices		Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
					20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat		Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch		Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe		Coudes légèrement 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						

Souplesse

Souplesse 1

N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchainement
1	Souplesse épaule	30" **Consignes** Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule	10 mouvements **Consignes** Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**Enchainement**
3	Souplesse piriforme	30" / jambes **Consignes** Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt **Consignes** Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**Enchainement**
5	Souplesse tronc	30" / cotés **Consignes** En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaine 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.	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite

Natation Artistique

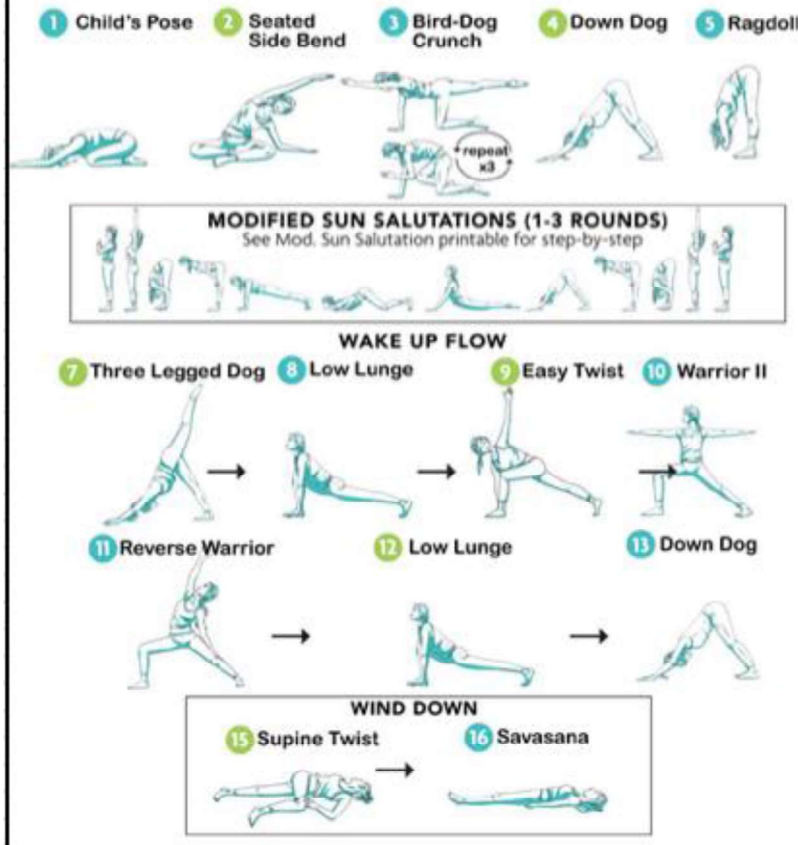


Plan d'entrainement CNE Natation Artistique

Semaine 3								
Synchro		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souplees 30'	Souplesse 30'		Souplees 30'	Souplesse 30'		
	Petit déjeuner							
	Warm up	Renfo musculaire		Renfo musculaire			Prévention épaules	
	Work	Aérobie interval training général	Yoga	Jeux de l'oie Visio	Yoga		Séance spéc synchro Visio	
			Souplesse		Souplesse		Yoga	off
Après midi	Warm up		Prévention épaules			Prévention épaules		
	Work		Abdo			Abdo		
		Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse		Aéro long	off	off

Mobilité

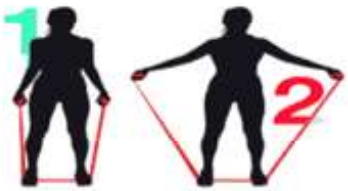
INSEP	Mobilité	FFNATATION



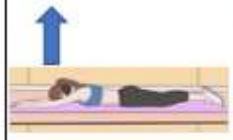
Maintenir les positions sur 3 respirations

Prévention épaule

INSEP	Prévention Epaule	FFNATATION

Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps
30° freiner le retour 3" x10 G et D	**Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras**	**Adduction x20**
		

Gainage

INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3	FFNATATION
	NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Maintien statique (2 séries par côté)			Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			enchainer les séries			enchainer les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Relever complètement le buste			mains sous les fesses			départ au sol

Renforcement musculaire

INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3		NIVEAU 3	FFNATATION
	NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 2		NIVEAU 4	
N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions
1 1/2 squat + Twist	2x10	2 Biceps	2x10	3 Abducteur	2x20
	3x10		3x10		3x20
	Consignes		Consignes		Consignes
	changer de jambe à chaque répétition et croiser coude/genoux opposés		Mouvement associé		alterner G/D avec petit poids au cheville
N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions
4 Hip Raise	2x10+10"	5 Pompe commando	2x10	6 Extension bras/jambes	2x10+10"
	3x10+10"		3x10		3x10+10"
	Consignes		Consignes		Consignes
	tout à gauche puis à droite		5 G/D		tout à gauche puis à droite
N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions
7 Fente monter jambe	2x10	8 Tricpes élastique	2x10	9 Adducteur	2x20
	3x10		3x10		3x20
	Consignes		Consignes		Consignes
	alterner gauche droite marquer la position finale 2"		Mouvement associé		alterner G/D avec petit poids au cheville

Aérobie Long

	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'entrainement facilitera la capacité générale d'entrainement 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			**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

Aérobie Long en Circuit Spécifique

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"
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**
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"

Aérobie Interval Training

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 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			**Consignes**			**Consignes**
		Récup active 10' entre chaque série			Récup active 10' entre chaque série			Récup active 10' entre chaque série

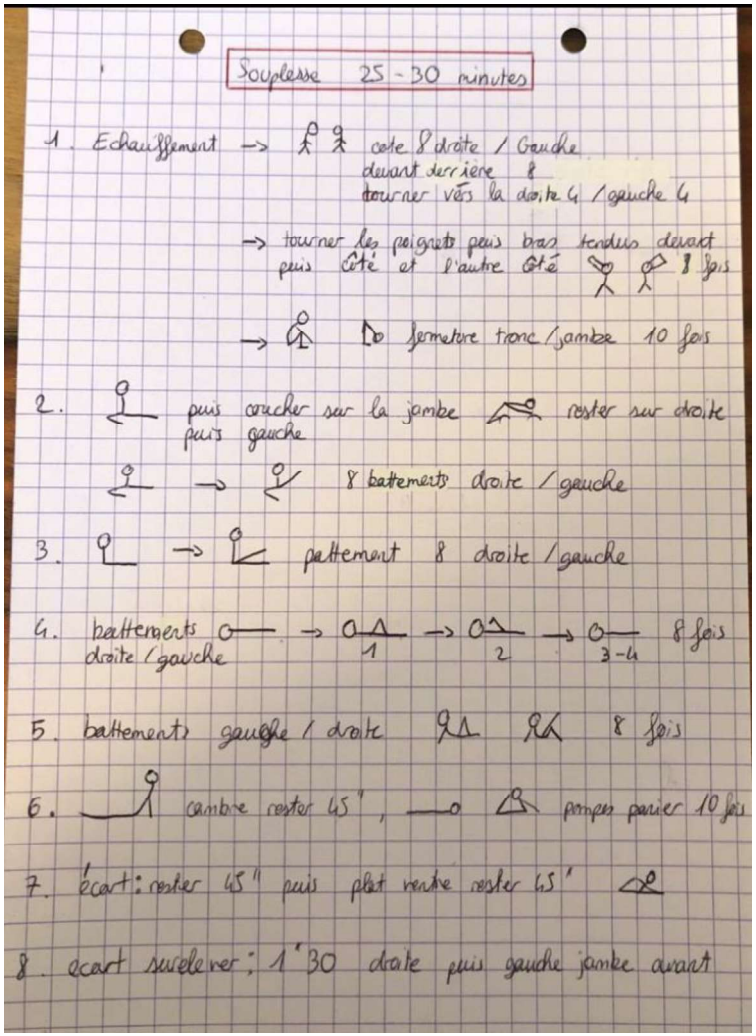
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Montée d'escalier	2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)	5	Course jardin	2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)	6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)			3 séries:6x (10" sprint - 10" marche)			1 fois chaque exercice
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Petite marche 10' en récup active			Petite marche 10' en récup active			Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

Aérobie Interval Training en Circuit Spécifique

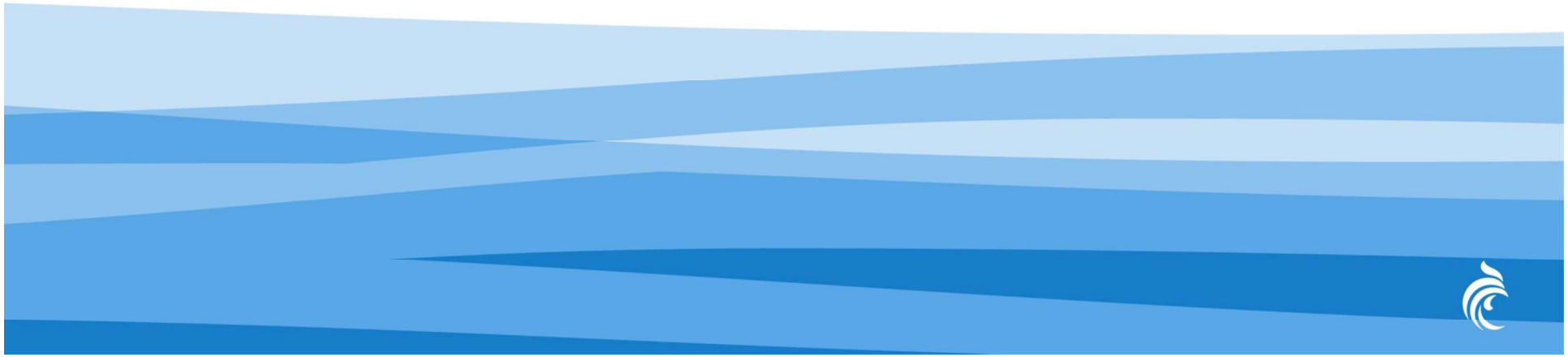
N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
		Consignes
		Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

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...

Souplesse


Souplesse 25 - 30 minutes
1. Echauffement → côte à droite / Gauche
devant derrière à
tourner vers la droite 4 / gauche 4
→ tourner les poignets puis bras tendus devant
puis côté et l'autre côté 8 fois
→ fermeture tronc / jambe 10 fois
2. puis coucher sur la jambe rester sur droite
puis gauche
8 battements droite / gauche
3. → battement 8 droite / gauche
4. battements droite / gauche → 1 → 2 → 3-4 8 fois
5. battements gauche / droite 8 fois
6. cambre rester 45", pompes parler 10 fois
7. écart: rester 45" puis plat ventre rester 45"
8. écart surélever: 1'30 droite puis gauche jambe avant

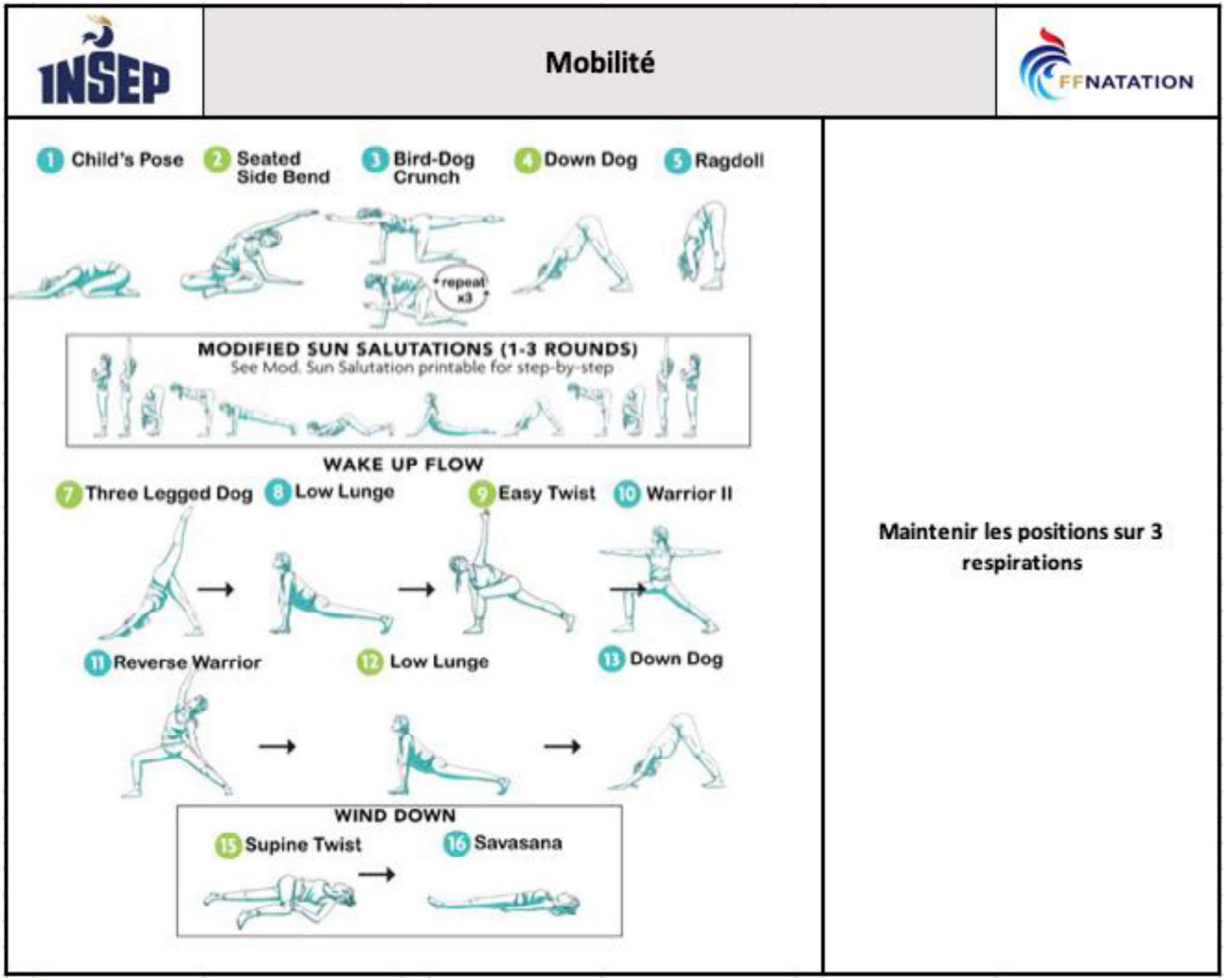
Water Polo



Plan d'entrainement CNE Water Polo

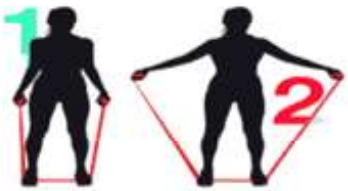
Semaine 3								
Water-Polo		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Mobilité		Renfo musculaire 9h30-10h	Mobilité		Prévention épaules	
	Work	Aérobie (interval training)	Abdo Spé Water-Polo : Jeux de balle	Jeux de l'oie Visio 10h-11h	Aérobie (interval training)	Abdo Défit 1 en 30''/30''	Spé Water-Polo: Jeux de balle	off
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaules	Mobilité		Prévention épaules	Renfo musculaire		
	Work	Muscu hypertrophie	Aérobie long spécifique souplesse	Off	Muscu Force	Aérobie long générale course à pied ou vélo souplesse	off	off

Mobilité

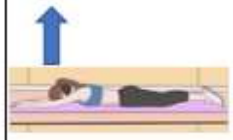

INSEP
Mobilité
FFNATATION
1 Child's Pose
2 Seated Side Bend
3 Bird-Dog Crunch
4 Down Dog
5 Ragdoll
repeat x3
MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS)
See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step
WAKE UP FLOW
7 Three Legged Dog
8 Low Lunge
9 Easy Twist
10 Warrior II
11 Reverse Warrior
12 Low Lunge
13 Down Dog
WIND DOWN
15 Supine Twist
16 Savasana
Maintenir les positions sur 3 respirations

Prévention épaule

INSEP	Prévention Epaule	FFNATATION

Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps
30° freiner le retour 3" x10 G et D	**Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras**	**Adduction x20**
		

Gainage

INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3	FFNATATION
	NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Maintien statique (2 séries par côté)			Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			enchainer les séries			enchainer les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Relever complètement le buste			mains sous les fesses			départ au sol

Renforcement musculaire

INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3	FFNATATION	
	NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 1			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x15	2	Biceps	2x20	3	Fessier côté	2x20+10"
		3x15			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		freiner la descente			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x20+10"	5	Pompe	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x20+10"			3x15			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			Sur genoux sur difficile			tout à gauche puis à droite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente avant	2x16	8	Tricpes élastique	2x20	9	Extension jambe	2x10+10"
		3x16			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite

Aérobie Long (Deux séances dans la semaine)

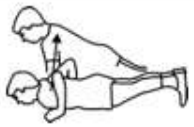
	NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long		NIVEAU 4	
	Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entrainement facilitera la capacité générale d'entrainement 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			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

Aérobie Interval Training en Circuit Spécifique

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	4x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)			6 x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Récup active: marche ...			Récup active: marche ...			Récup active: marche ...

Aérobie Interval Training en Circuit Training

INSEP	Interval Training : Enchainer les exercices (20" work / 10" rest) Récup entre les tours 2 minutes, nombre de tours 4 à 5					Facile Difficile	FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pompes	20" /10"	2	Squat	20" /10"	3	Push-Press	20" /10"
		25" / 10"			25" / 10"			25" / 10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Pompes (sur genoux si besoin)			Squat jump ou tapping			Push press élastique calé sous les pieds
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Abdo X	20" /10"	5	Jumping-Jack	20" /10"	6	Rameur	20" /10"
		25" / 10"			25" / 10"			25" / 10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Abdo X			Jumping Jack			Abdo Rameur ou Fermeture carpé
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Montée de genoux	20" /10"	8	Burpees	20" /10"			
		25" / 10"			25" / 10"		4 à 5 Tours	Récup 2' entre lestours
		Consignes			Consignes			
		Montée de genoux sur place			Burpees			

Musculation: Hypertrophie

INSEP

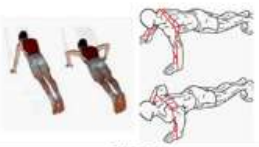
Niveau 3

Niveau 4

Hypertrophie

FFNATATION

Sans matériel ou presque

N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pompe	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Surélever les mains pour diminuer la difficulté Surélever les pieds pour augmenter la difficulté Rajouter un élastique
		Consignes
		Enchainer les répétitions

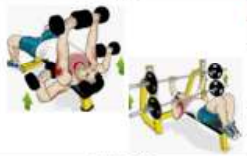
N°	EXERCICE	Répétitions
2	1/2 Squat	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Bâton élastique Sac à dos
		Consignes
		Flexion 90° Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Roulette sans roulette	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		serviette Objet qui roule
		Consignes
		Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
4	Triceps dips	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Banc chaise
		Consignes
		Ne pas trop avancer les épaules

N°	EXERCICE	Répétitions
5	Tirage	4x10" Récup 1'30"
		5x10" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Tirage sous table TRX
		Consignes
		Coudes au corps

Avec matériel

N°	EXERCICE	Répétitions
1	D.C	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Haltères Barre
		Consignes
		meilleure moyenne

N°	EXERCICE	Répétitions
2	1/2 Squat	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Hlatères Barre
		Consignes
		Flexion 90° Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Roulette	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Roulette
		Consignes
		Enchainer les répétitions

N°	EXERCICE	Répétitions
4	Pull Over	4x30" Récup 1'30"
		5x30" Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Haltères Barre
		Consignes
		meilleure moyenne

N°	EXERCICE	Répétitions
5	Traction	5x6 récup 1'30"
		5x10 récup 1'30"
		Quel matériel?
		Barre
		Consignes
		Enchainer les répétitions

Musculation: Force

INSEP

Niveau 3
Niveau 4

Séance Force Natation

FFNATATION

Sans matériel ou presque

N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pompe	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Elastique Sac à dos avec charge dedans Une personne appui sur le dos
		Consignes
		Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter

N°	EXERCICE	Répétitions
2	Pull Over	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Sur le canapé ou un lit Sac à dos avec charge dedans
		Consignes
		Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Squat	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Bâton et élastique Sac à dos avec charge dedans
		Consignes
		Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter

N°	EXERCICE	Répétitions
4	Abaisseur	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Serviette Objet qui roule (skate, roleur,
		Consignes
		Freiner 3" la descente

N°	EXERCICE	Répétitions
5	Tirage	4x10 Récup 1'30"
		5x10 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Tirage sous table TRX
		Consignes
		Freiner 5" la descente et remonter

Avec matériel

N°	EXERCICE	Répétitions
1	Développer coucher	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Barre + charge Haltères + élastique
		Consignes
		Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moynne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter

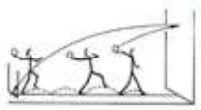
N°	EXERCICE	Répétitions
2	Pull Over	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Barre + charge Haltères + élastique
		Consignes
		Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moynne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Squat	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Barre + Charge Haltères + élastique
		Consignes
		Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moynne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter

N°	EXERCICE	Répétitions
4		4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Sac à dos avec charge dedans Elastique qui freiner la remontée
		Consignes
		Freiner 3" la descente

N°	EXERCICE	Répétitions
5	Traction	4x5 Récup 1'30"
		5x5 Récup 1'30"
		Quel matériel?
		Sac à dos avec charge dedans
		Consignes
		Meilleure moyenne

Séance Jeux de Balles

INSEP	Spé Water Polo : Jeux de balles							FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Balle au mur	2 x 20 rebonds/mains	2	Grip balle	2 x 10 grips/ mains	3	Abdo éjection ballon	2 x 40 lancés
		3 x 20 rebonds/mains			3 x 10 grips/ mains			3 x 40 lancés
		Consignes			Consignes			Consignes
		Balle au mur proche du mur			3 rebonds au sol enchainé avec fixation de la balle à une main.			Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Passe à deux avec ballon	3x(15 passes+10 rotations)	2	Shoot plus reception balle allongé sur le	3x10/bras	3	Grip plus fixe balle au dessu de la tête	3x10/bras
		4x(20 passes+15 rotations)			4x15/bras			4x15/bras
		Consignes			Consignes			Consignes
		1) Passes sur une jambes. 2) Dos à dos passer la balle en se retournant.			casser le poignet pour donner un effet à la balle.			Maintenir le ballon avec une seule main tournée vers le bas sans qu'il tombe, puis fixer.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Balle mur éloigné	2 x 20 rebonds/mains	2	Shoot dans canapé	20 rebonds bras fort	3	Abdo éjection ballon	2 x 40 lancés
		3 x 20 rebonds/mains			30 rebonds bras fort			3 x 40 lancés
		Consignes			Consignes			Consignes
		Rebond loin du mur			Shoot contre le canapé			Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.

Défit:

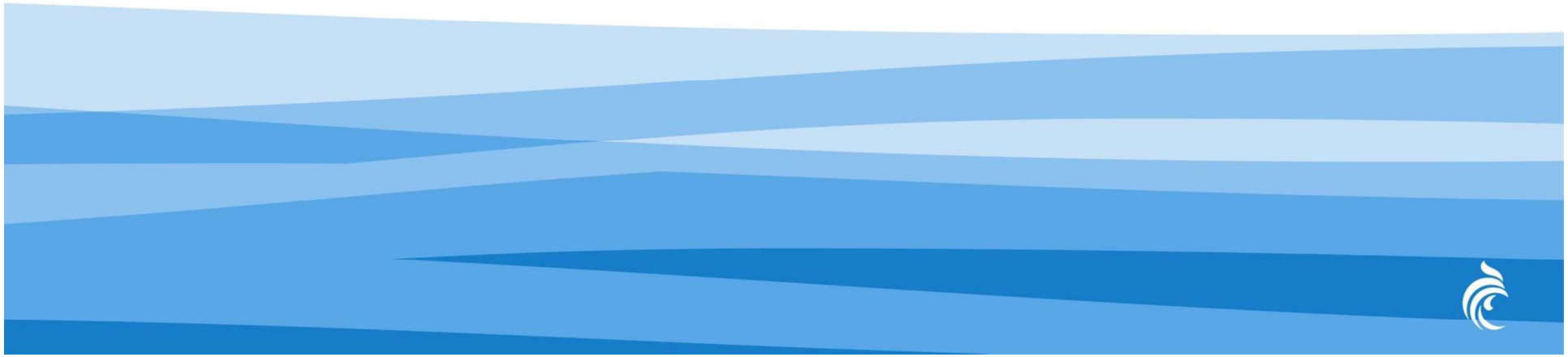
INSEP	Semaine 3 **Séance Défit**						FFNATATION		
N°	Exercices		Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
					20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat		Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch		Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe		Coudes légèrement 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						

Souplesse

Souplesse 1

N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchainement
1	Souplesse épaule	30" **Consignes** Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule	10 mouvements **Consignes** Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchainement
3	Souplesse piriforme	30" / jambes **Consignes** Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt **Consignes** Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchainement
5	Souplesse tronc	30" / cotés **Consignes** En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaine 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.	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite

Plongeon

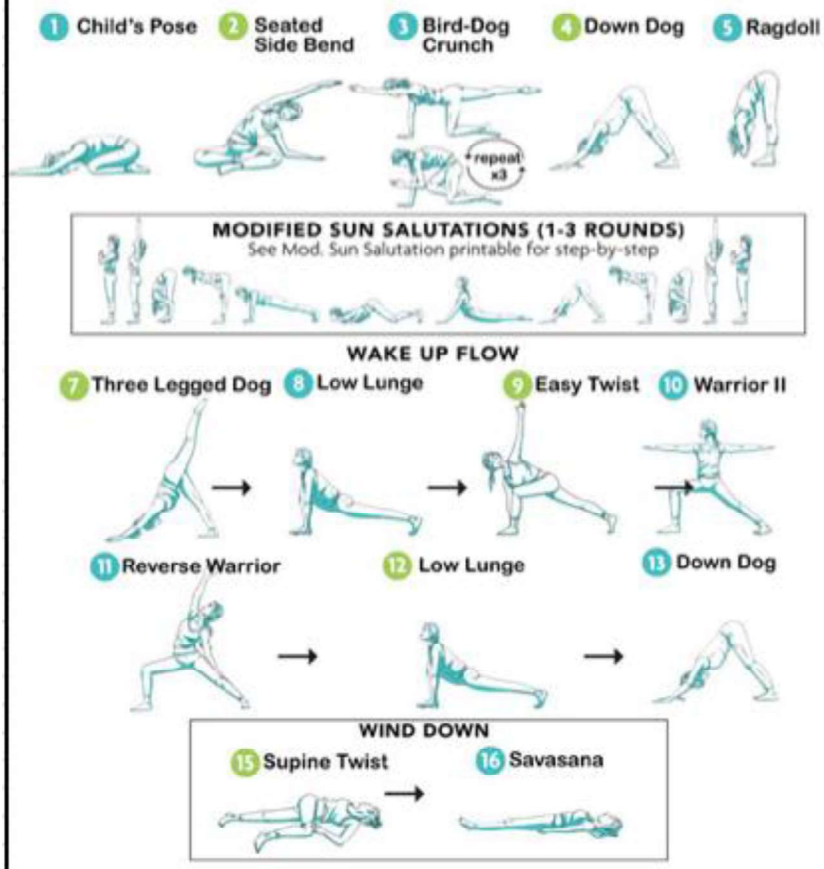


Plan d'entrainement CNE Plongeon

Semaine 3								
Synchro		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souplees 30'	Souplesse 30'		Souplees 30'	Souplesse 30'		
	Petit déjeuner							
	Warm up	Renfo musculaire		Renfo musculaire			Prévention épaules	
	Work	Aérobie interval training général	Yoga	Jeux de l'oie Visio	Yoga		Séance spéc synchro Visio	
			Souplesse		Souplesse		Yoga	off
Après midi	Warm up		Prévention épaules			Prévention épaules		
	Work		Abdo			Abdo		
		Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse		Aéro long	off	off

Mobilité

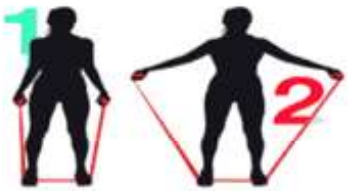
INSEP	Mobilité	FFNATATION



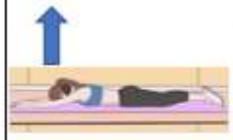
Maintenir les positions sur 3 respirations

Prévention épaule

INSEP	Prévention Epaule	FFNATATION

Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps
30° freiner le retour 3" x10 G et D	**Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras**	**Adduction x20**
		

Gainage

INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3	FFNATATION
	NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Maintien statique (2 séries par côté)			Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			enchainer les séries			enchainer les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Relever complètement le buste			mains sous les fesses			départ au sol

Renforcement musculaire

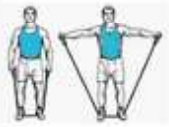
INSEP	NIVEAU 3 / NIVEAU 4	Semaine 3 — Renforcement musculaire général 1	NIVEAU 3 / NIVEAU 4	FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x15	2	Biceps	2x20	3	Fessier côté	2x20+10"
		3x15			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		freiner la descente			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x20+10"	5	Pompe	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x20+10"			3x15			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			Sur genoux sur difficile			tout à gauche puis à droite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente avant	2x16	8	Tricpes élastique	2x20	9	Extension jambe	2x10+10"
		3x16			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite

Aérobie Long

	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'entrainement facilitera la capacité générale d'entrainement 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			**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

Aérobie Long en Circuit Spécifique

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

Aéro long Circuit Training Plongeur								
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**
A	Corde à sauter	1'	B	Triceps élastique	1'	C	Flexion	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**
D	Monter de genoux	1'	E	Entrée à l'eau	1'	F	Fente av	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière

Aérobie Interval Training

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 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			**Consignes**			**Consignes**
		Récup active 10' entre chaque série			Récup active 10' entre chaque série			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			**Consignes**			**Consignes**
		Petite marche 10' en récup active			Petite marche 10' en récup active			Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

Aérobie Interval Training en Circuit Spécifique

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 Plongeur								
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Fermeture carpé	4x1' (Maintien 10" + 5 carpé rapide)	C	Burpees Jumping Jack	4x 1' (2 burpees max - 2 JJ easy)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (Maintien 10" + 5 carpé rapide)			6x 1' (2 burpees max - 2 JJ easy)
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Récup active: marche ...			Récup active: marche ...			Récup active: marche ...

Musculation: Force

	INSEP	NIVEAU 3	Semaine 1		NIVEAU 3	FFNATATION
		NIVEAU 4	Musculation Plongeon		NIVEAU 4	
N°	EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions
1	Proprio + Pliométrie	2 x 30"+30" G/D Récup 45"	2	Abdo cuillère 360° + Fermeture carpé	3	Carpé + entrée à l'eau (exo Mathieu)
		3 x 30"+30" G/D Récup 45"				
		Matériels		**Matériels**		**Matériels**
		Pas de matériel		Tapis de sol		Poids ou élastique dans les mains
		Consignes		**Consignes**		**Consignes**
		Proprio sur un pied enchainer sur pliométrie. 1er Série Pliométrie 2 pieds sur place 2ème série Pliométrie dans l'axe sur un pied 3ème Pliométrie sur le côté sur un pied		Position cuillère, effectuer un tour + une fermeture.		Assis au sol en position carpé, redresser le buste et placer les bras au plafond.
N°	EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions
4	1/2 squat	3 x 20 Récup 45"	5	Lombaire placer	6	Pompe Triceps
		5 x 20 Récup 45"				
		Matériels		**Matériels**		**Matériels**
		Bâton élastique ou sac à dos ou barre sur les dos		Tapis de sol		Surélever les mains pour diminuer la difficulté Sac à dos ou élastique pour augmenter la difficulté
		Consignes		**Consignes**		**Consignes**
		Flexion de jambe à 90° freiner 3" la descente remonter explo		A plat ventre relever le buste et attraper les mains		Coudes serrés et garder l'alignement
N°	EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE	Répétitions
7	Squat une jambe	3 x 10 G/D Récup 45"	8	Relever de buste	9	Placement du dos
		5 x 10 G/D Récup 45"				
		Matériels		**Matériels**		**Matériels**
		Chaise, canapé ou marche		Canapé ou une deuxième personne qui tiens les pieds		Petit parade si besoin
		Consignes		**Consignes**		**Consignes**
		Descendre et remonter sur une jambe sans contact au sol		Relever le buste rapidement		Placement du dos écart ou groupé maintenir 3" chaque ATR

Musculation: Force Explosive

INSEP

Niveau 3

Niveau 4

Force explo

FFNATATION

Sans matériel ou presque

N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Proprioception + Pliométrie	4 x 20"+10 saut 2 pieds/ G/D Récup 2'	4 x 30"+10 saut 2 pieds/ G/D Récup 2'
		Quel matériel?	
		Consignes	
		2eme série en pliométrie 2 pieds et 2 dernière série cloche pied gauche puis droit	

N°	EXERCICE	Répétitions	
2	Maintien cuillère + B	4 x 20"+5 fermetures Récup 1'	4 x 20"+10 fermetures Récup 1'
		Quel matériel?	
		Tapis de sol ou serviette	
		Consignes	
		Vitesse sur les fermetures	

N°	EXERCICE	Répétitions	
3	Chaise + Jump	4 x 20"+10 saut Récup 2'	4 x 30"+10 saut Récup 2'
		Quel matériel?	
		Un mur	
		Consignes	
		Chaise au mur position plongeon + squat jump avec cercle de bras	

N°	EXERCICE	Répétitions	
4	Maintien fixateur + attraper les mains	4 x 20"+10 attrapés de bras Récup 1'	4 x 30"+10 attrapés de bras Récup 1'
		Quel matériel?	
		Tapis de sol ou serviette	
		Consignes	
		Fixer les bras à l'horizontal + mouvement entrée à l'eau	

N°	EXERCICE	Répétitions	
5	Maintien Pompe ATR + Pompe tricpes	4 x 10"+10 pompes Récup 2'	4 x 20"+10 pompes Récup 2'
		Quel matériel?	
		Mur	
		Consignes	
		Maintenir la position basse de pompe ATR enchainer sur pompe triceps explo	

Défit:

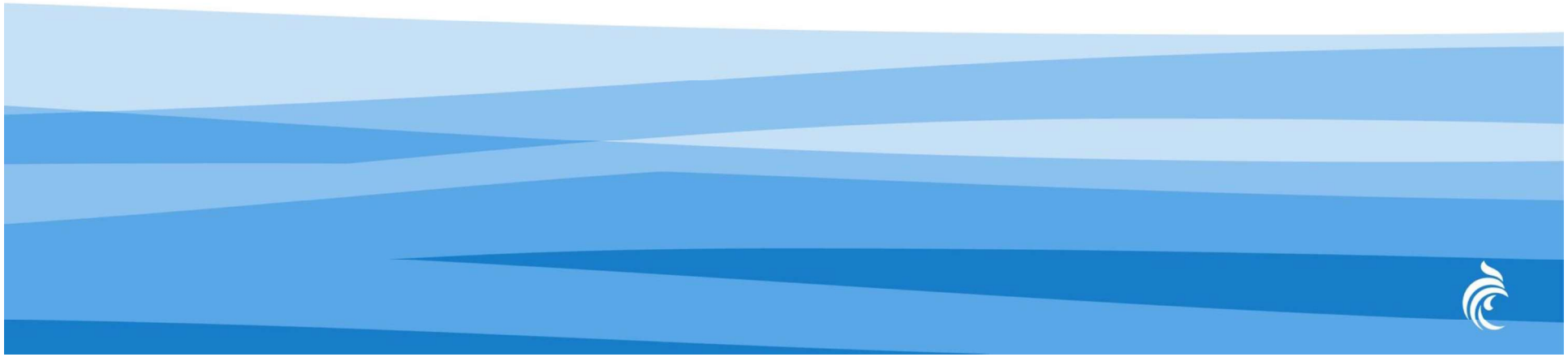
INSEP	Semaine 3 **Séance Défit**						FFNATATION		
N°	Exercices		Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
					20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat		Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch		Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe		Coudes légèrement 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						

Souplesse

Souplesse 1

N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchainement
1	Souplesse épaule	30" **Consignes** Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule	10 mouvements **Consignes** Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**Enchainement**
3	Souplesse piriforme	30" / jambes **Consignes** Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt **Consignes** Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**Enchainement**
5	Souplesse tronc	30" / cotés **Consignes** En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaine 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.	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite

Fin...

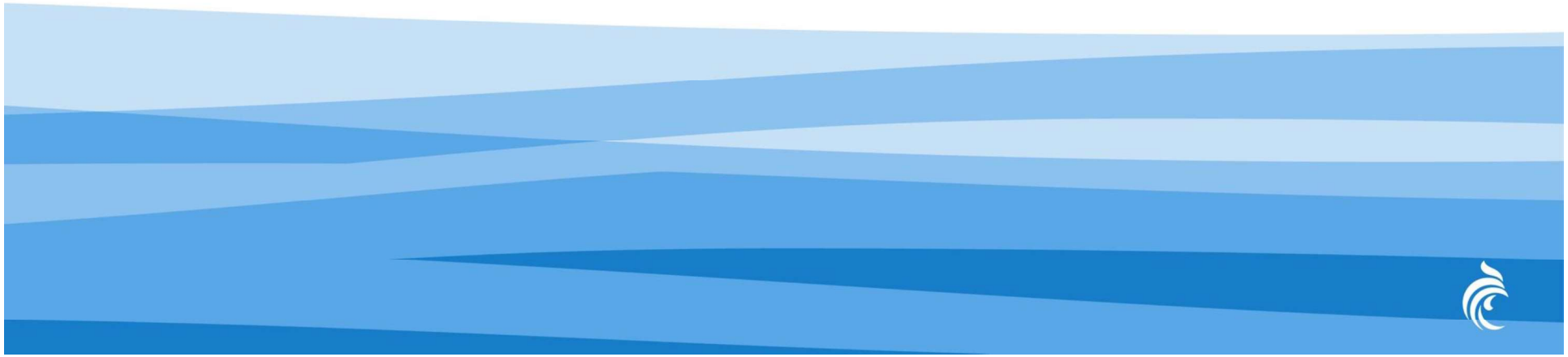


FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

Accompagnement fédéral
période de confinement

Plan d’entrainement du jeune nageur toutes disciplines confondues

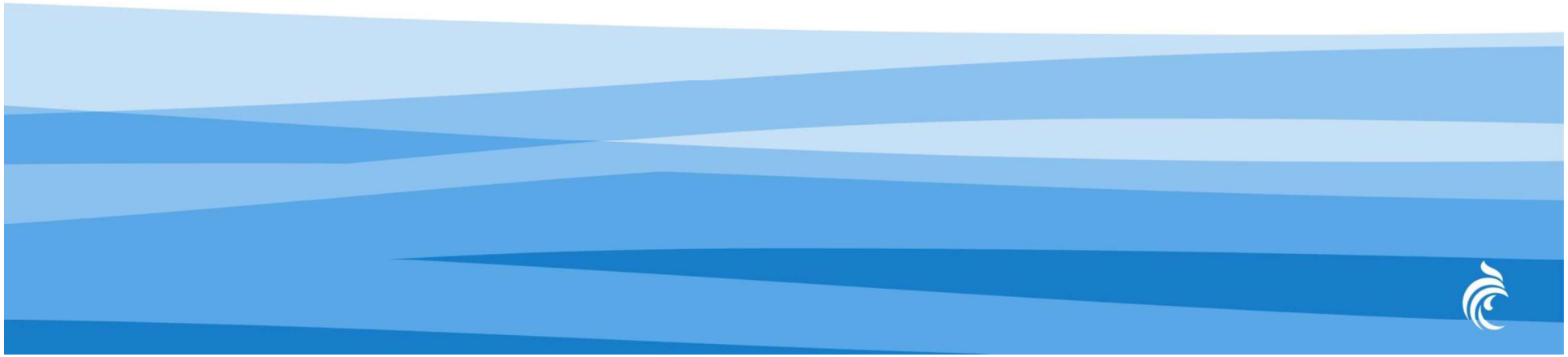
Semaine 3



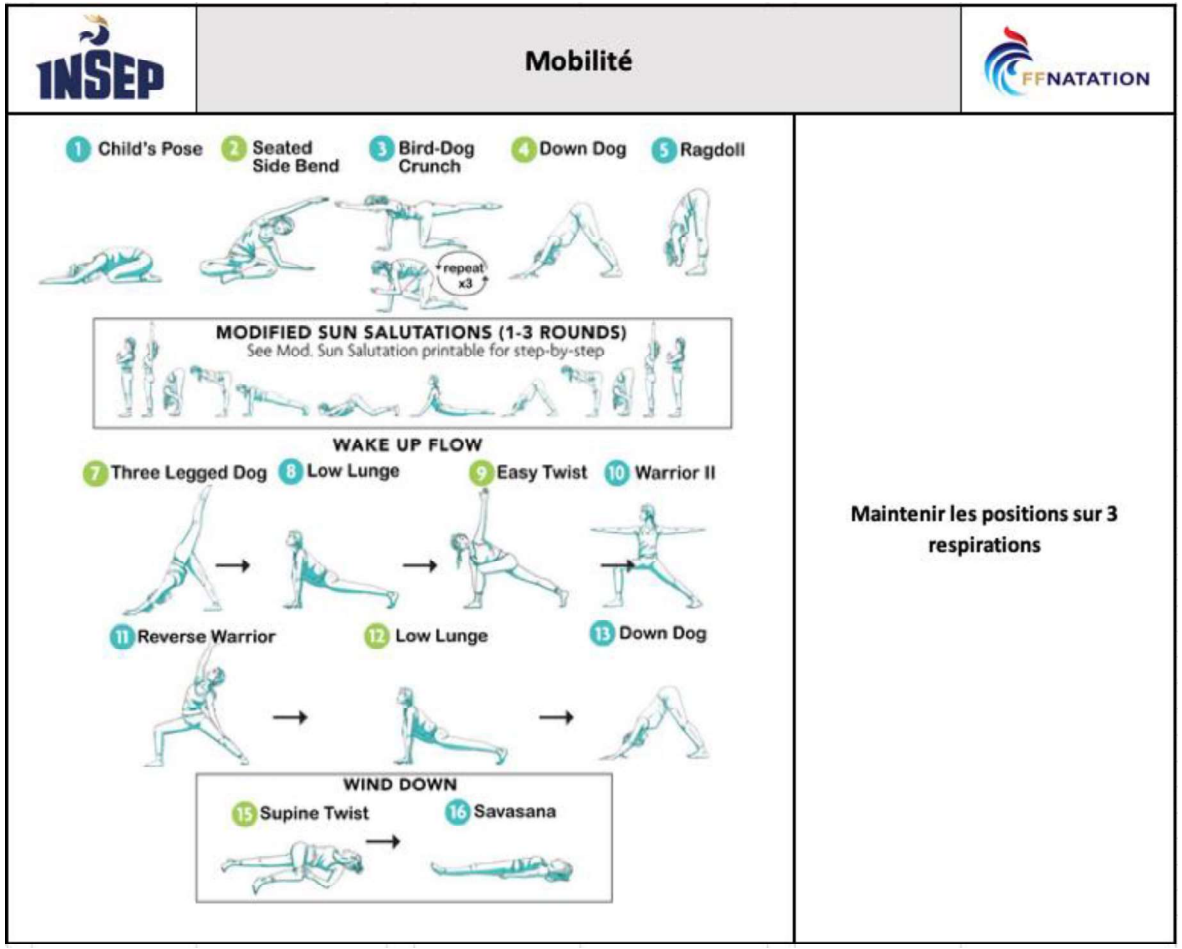
Plan d’entrainement du Jeune Nageur

Semaine 3								
Jeune Nageur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Echauffement	Souplesse	Prevention	Prevention épaule		Warm up		
	Travail	Bras fessiers	Corps complet	Jeux de l'oie		Force		
Repas								
Après midi	Echauffement				Mobilité 3		prevention	
	Travail				Abdos cuisses		Aero long	

Routine:
Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse

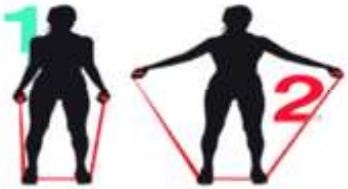


Mobilité


INSEP
Mobilité
FFNATATION
1 Child's Pose
2 Seated Side Bend
3 Bird-Dog Crunch
4 Down Dog
5 Ragdoll
repeat x3
MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS)
See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step
WAKE UP FLOW
7 Three Legged Dog
8 Low Lunge
9 Easy Twist
10 Warrior II
11 Reverse Warrior
12 Low Lunge
13 Down Dog
WIND DOWN
15 Supine Twist
16 Savasana
Maintenir les positions sur 3 respirations

Prévention

INSEP	Prévention Epaule	FFNATATION

Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps
30° freiner le retour 3" x10 G et D (monter le bras dans l'axe de la hanche)	**Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras**	**Adduction x20**
		

Gainage

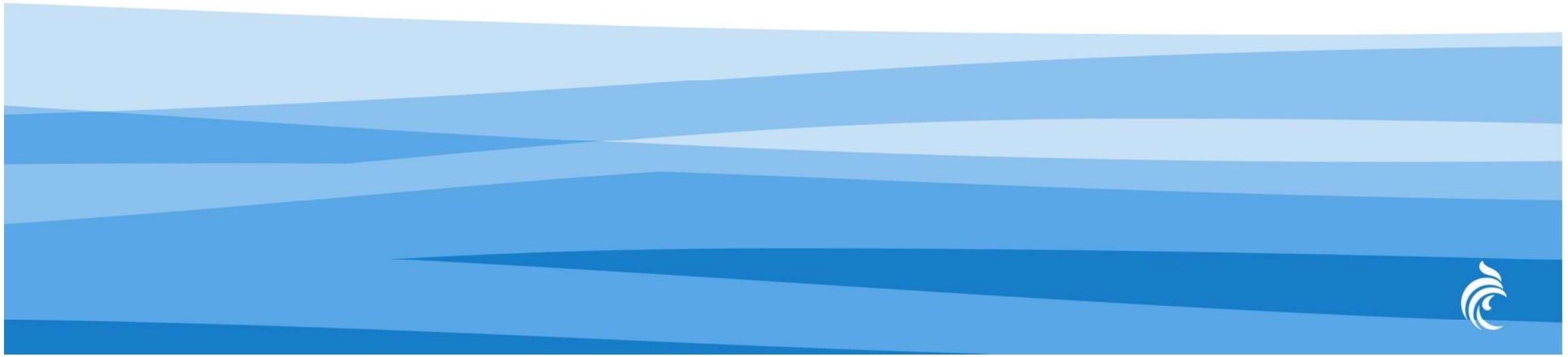
INSEP	NIVEAU 1	Semaine 3		NIVEAU 1	FFNATATION
	NIVEAU 2	Abdominaux		NIVEAU 2	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Relever de buste	1x10	2	Relever de jambes	1x10	3	Fermeture carpé	1x10
		2x10			2x10			2x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Relever complètement le buste			mains sous les fesses			départ au sol
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	1x10+10"	5	Relever de jambes	1x10+10"	6	Relever de buste et jambes	1x10+10"
		2x10+10"			2x10+10"			2x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchainer les séries			enchainer les séries			enchainer les séries

Souplesse

	Souplesse 1					
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**Enchainement**
1	Souplesse épaule	30" **Consignes** Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule	10 mouvements **Consignes** Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**Enchainement**
3	Souplesse piriforme	30" / jambes **Consignes** Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt **Consignes** Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	**N°**	**EXERCICE**	**Répétitions**	**Enchainement**
5	Souplesse tronc	30" / cotés **Consignes** En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaine 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.	Enchainer les deux exercices 2 à 3 fois de suite

Séance Renforcement Musculaire

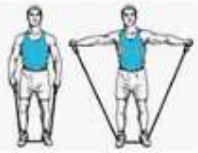
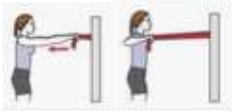
Deux niveaux de pratique
Niveau 1 débutant
Niveau 2 intermédiaire



Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

FFNATATION	Niveau 1	Semaine 3 Jeune nageur			Niveau 1		FFNATATION
	Niveau 2	Abdo & Cuisses (augmentation répétitions)			Niveau 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45'' récup 30''	2	Hip Raise	2x15 tenir 10'' récup 30''	3	Knee Crunch	2x30 récup 30''
		3x45'' récup 30''			3x15 tenir 10'' récup 30''			3x30 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	2x45'' récup 30''	5	Monter jambe fléchis	2x15 tenir 10'' récup 30''	6	Crunch croisé	3x20 récup 30''
		3x45'' récup 30''			3x15 tenir 10'' récup 30''			4x20 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	2x45'' récup 30''	8	1/2 squat	3x10 récup 30''	9	Battement	2x20 récup 30''
		3x45'' récup 30''			4x10 récup 30''			3x20 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

FFNATATION	Niveau 1	Semaine 3 du jeune nageur		Niveau 1	FFNATATION
	Niveau 2	Bras & Fessiers (augmentation répétitions)		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		Froler 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'éastique au dessus de la tête ou se mettre le buste incliné

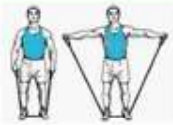
Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

FFNATATION	Niveau 1	Semaine 3 du jeune nageur		Niveau 1	FFNATATION
	Niveau 2	Corps complet (augmentation répétitions)		Niveau 2	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	3x10 récup 30''	2	Pompe sur genoux	3x10 récup 30''	3	Fermeture groupé	2x15 récup 30''
		4x10 récup 30''			4x10 récup 30''			3x15 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	Planche flexion bras	3x10 récup 30''	6	Toucher les pieds	2x15 récup 30''
		4x10 récup 30''			4x10 récup 30''			3x15 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	3x10 récup 30''	8	Tricpes élastique	3x10 récup 30''	9	Abdo bike	2x16 récup 30''
		4x10 récup 30''			4x10 récup 30''			3x16 récup 30''
		Consignes			Consignes			Consignes
		Enchainer les sauts			élastique sous les pieds			alterner gauche droite

Séance Aérobie

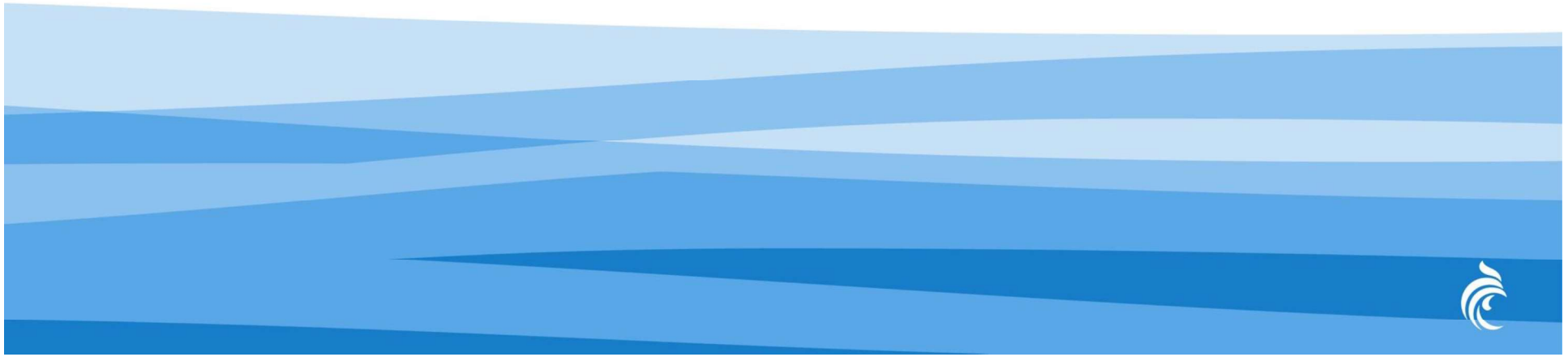
Deux niveaux de pratique
Niveau 1 débutant
Niveau 2 intermédiaire

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

FFNATATION	Niveau 1	**Semaine 1: Aéro Long**			Niveau 2	FFNATATION		
	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'entrainement facilitera la capacité générale d'entrainement 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 30 minutes	2	Course sur tapis	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**
Circuit Training								
A	Jumping Jack	45"	B	Tirage élastique	45"	C	Montain 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"	E	Abduction	45"	F	Montain climber croisé	45"
		45"			45"			45"
		Consignes			**Consignes**			**Consignes**
		Intensité moyenne et régulière			Monter les bras à l'horrizontal			Intensité moyenne et régulière

Séance Musculation

Deux niveaux de pratique
Niveau 1 débutant
Niveau 2 intermédiaire



Séance Musculation jeune nageur

INSEP

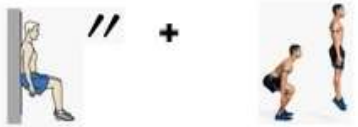
Niveau 1

Niveau 2

Force

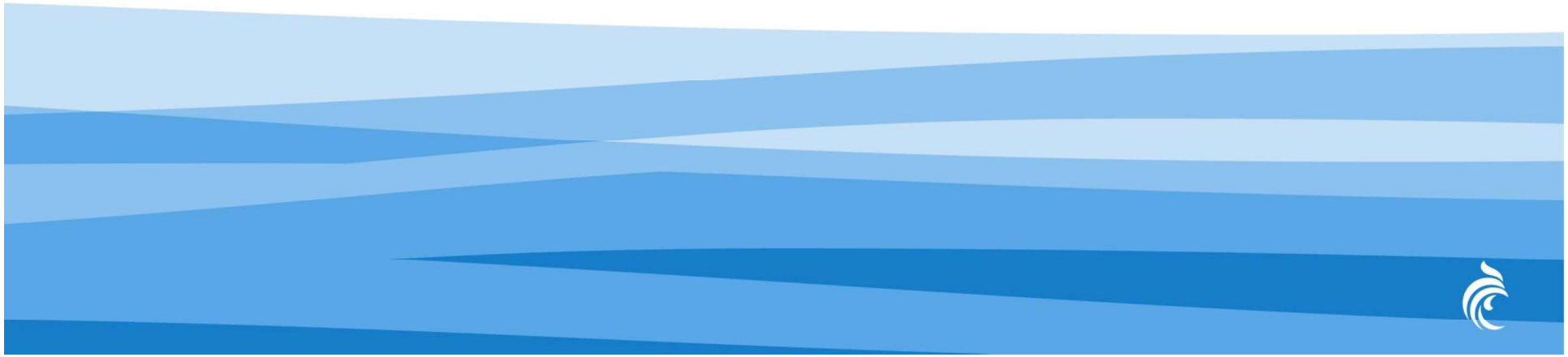
FFNATATION

Sans matériel ou presque

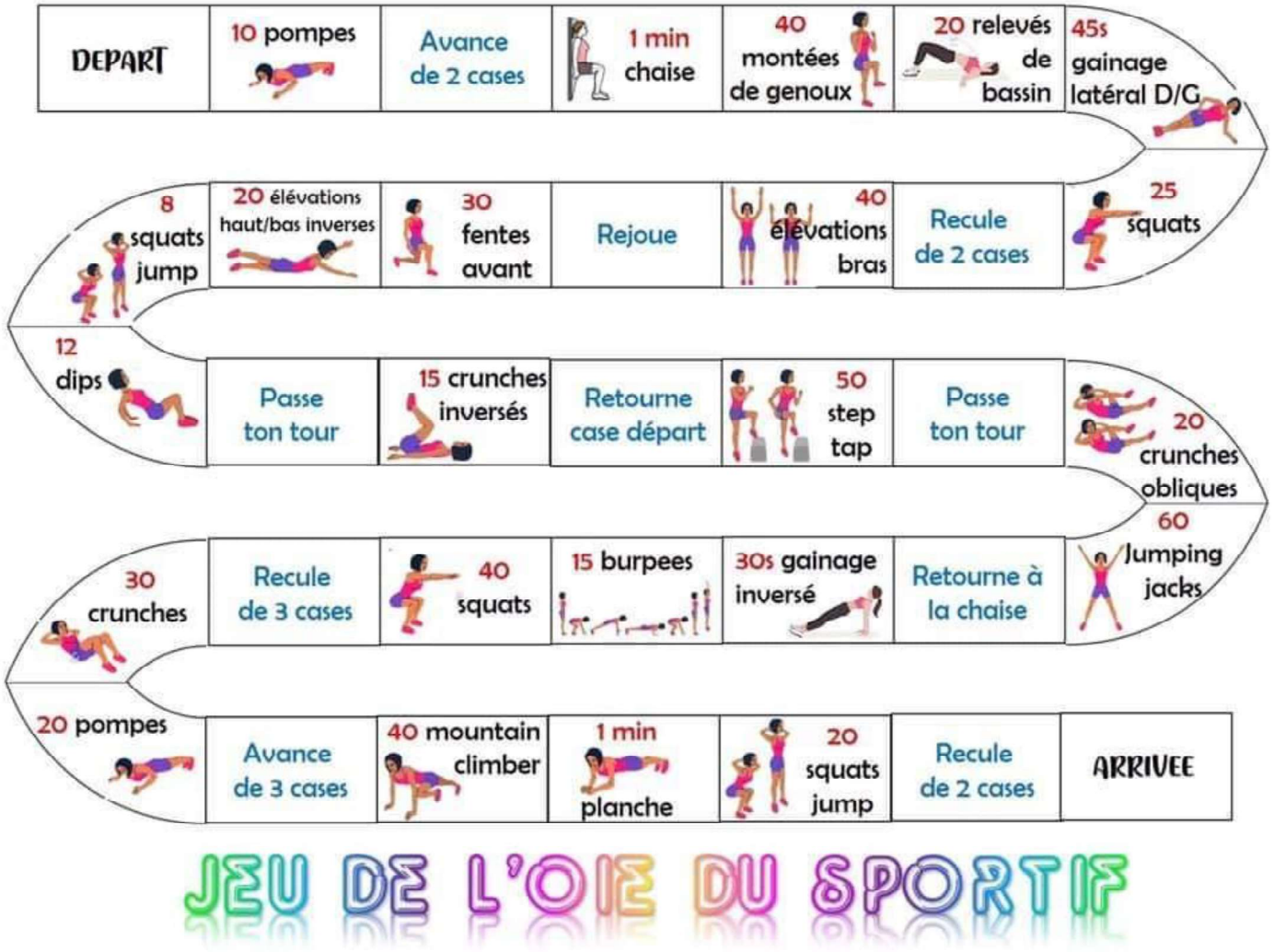
N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Maintien position basse + Pompe explo	3 x (10" statique + 5 pompes Récup 1'30")	4 x (15" statique + 8 pompes Récup 1'30")
		Quel matériel?	
		Un banc, un lit ou un steep…	
		Consignes	
		Maintenir la position base au sol et enchainer avec les pompes explosives mains surélévées	
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	
2	Battement lombaire	3 x(30" Récup 1')	4 x (45" Récup 1')
		Quel matériel?	
		Tapis de sol ou serviette	
		Consignes	
		Bras et jambes tendus enchainer les répétitions	
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	
3	Chaise + Jump	3 x (30" + 5 Récup 1'30")	4 x (30" + 10 Récup 1'30")
		**Quel matériel?**	
		Un mur	
		Consignes	
		Maitenir la position dos au mur flexion 90° des jambes	
		Enchainer avec les squat jump	
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	
4	Battement Abdominaux	3 x (20" Récup 1')	4 x (30" Récup 1')
		Quel matériel?	
		Tapis de sol ou serviette	
		Consignes	
		Mains sous les fesses enchainer les battements	
N°	**EXERCICE**	**Répétitions**	
5	Gainage dissocié + élastique	3 x (5" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30")	4 x (10" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30")
		Quel matériel?	
		Elastique	
		Consignes	
		Maintenir la position croisée et enchainer avec les mouvements élastique	

Séance Ludique et physique

Jeu de l’oie sportif en famille



Jeu de l'oie sportif



FIN