



## **Accompagnement fédéral période de confinement**



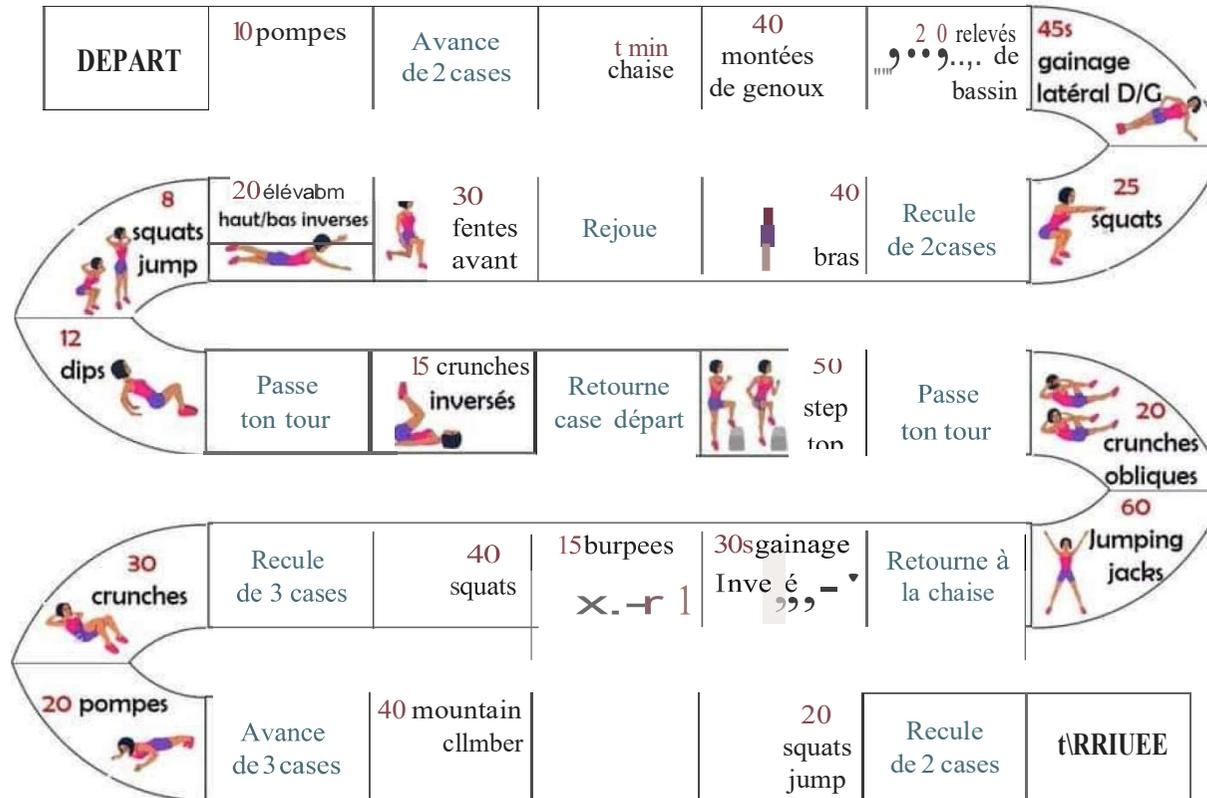
# **Plan d'entraînement par discipline FFN**

## **Semaine 4**



**Cette semaine, on fait le match retour au  
jeu de l'oie!**  
**Vous trouverez la version originale.**  
**N'hésitez pas à modifier le parcours ou les  
règles...**





# JEU DE LOGIQUE DU SPORTIF



## Programme par discipline:

Natation Course page: 6-20

Natation Artistique page: 21-30

Water Polo page: 31-43

Plongeon page: 44-58



# Natation Course



# Plan d'entrainement CNE Natation Course SOM et plus

Semaine 4								
Natation SOM et plus		lundi	M. anll	Mllfndl	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm	mobllité		Plévention <i>u/e.s.</i>		Plévention ép.au\es.	Renfonlv :3	
	Work	Mn lllle .. Sllllle ••		A.bdo nrv :i. VISIO IOhID Défit 1en '!#?!ll'	mdblité	MUSCU Force explo	M nllle ..... ••••• ■■■■■	off
A mas								
Après mldl	Warm	Abdo nll.4	Piréventfon ép.autes		Renfonlv :3	Abdo nll.3.		
	Work	Renfonlv 4	MtJS.Cu Force	off	Mnllle .navette ■■■■■	leuderaJe Visio	off	off



# Plan d'entrainement CNE Natation Course 400m et plus

Semaine 4								
Natation 400 m et plus		lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm-up	Abdo liv ■		Pléventio uJes		Pléventio u'les	Renfonlv 3	
	Work	Mœ le ... ●●●●?	mdité	A.bdo IIII 3. VISIO 10n:W Défit 1en '38'3'1"	mdité	Muscu Force explo	Mœle .aveae ●●●●	off
Reas								
Après midi	Warm-up	Pléventio u'les	Renfonlv 3		Renfonlv 3	Abdo nrv 3	off	off
	Work	Muscu Force	na vette Mœle...	S	Mœle IIII lv al..... ●●●●	Jeu de role VISIO		

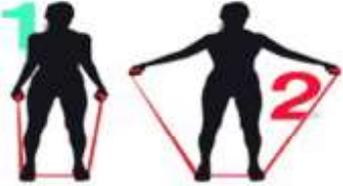


# Mobilité

	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  →  →  <p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  →  →  →  <p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p>  →  → 		<p>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</p>



# Prévention épaule

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



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man 	2x10+10"	2	Planche côté 	2x10+10"	3	Planche inversé 	2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Monter descende le bassin			Toucher son pied en croisant
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Battement bras 	2x30"	5	Battement jambes 	2x30"	6	Battement bras / jambes 	2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus			Jambes tendues			Bras et jambes tendus
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Crunch pieds à 90° 	2x20	8	Fermeture oblique 	2x 5 G/D	9	Fermeture carpé 	2x10 GD
		4x30			4 x 10 G/D			4 x 10 G/D
		Consignes			Consignes			Consignes
		Mains derrière la tête			Toucher les pieds avec la main			départ pieds à 90° descendre une jambe



# Renforcement musculaire

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 4			NIVEAU 3	FFNATATION	
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 1			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Burpees	2x10	2	Fixateur	2x10	3	Fessier côté	2x20+10" G/D
		4x8			4x10			4x20+10" G/D
		Consignes			Consignes			Consignes
	sans la pompe	Mouvement associé	Alterner G/D une série lente et une rapide					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2 x 10 G/D	5	Pompe commando	2x10	6	Fessier	2x10+10"
		4 x 10 G/D			4x10			4x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
	une jambe	5 G / 5 D	tout à gauche puis à droite une série lente une rapide					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente avant	2x20	8	pec	2x10	9	Abduction	2x20+10"
		4x20			4x10			4x20+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
	maintenir la position finale	bras tendu	tout à gauche puis à droite une série lente une rapide					



# Aérobic Long général

NIVEAU 3		Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4			
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>						
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE		
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			
Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause				



# Aérobic Long Navette

## Aérobic Long Circuit + Navette (Enchaîner les blocs)

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau

- Mise en route 1' de course 3 allé/retour



- Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))

1 : Jumping Jack

2 : Flexion

3 : Fente avant



- Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))
- 1 : Élastique crawl    2 : Élastique brasse    3 : Élastique Pap    4 : Pompe



- Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

1 : Crunch

2 : Jambes à 90° toucher les pieds

3 : Lombaire statique



- Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

Idem que le bloc 2

- Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'

- Étirements



# Aérobic Interval Training

INSEP		NIVEAU 3		Semaine 1: Aéro Interval training		NIVEAU 4		FFNATATION	
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. « L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.									
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Vélo 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	



## Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

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

Interval Training Circuit Training <b>Natation / Water Polo</b>								
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)
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...				



# Musculation: Force

INSEP		Sans matériel ou presque		Avec matériel			
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
S é a n c e  F o r c e  N a t a t i o n	Niveau 3 Niveau 4	1	<b>EXERCICE</b> 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	1	<b>EXERCICE</b> Développer coucher 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Barre + charge Haltères + élastique Consignes Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
	2	<b>EXERCICE</b> 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	2	<b>EXERCICE</b> Pull Over 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Barre + charge Haltères + élastique Consignes Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter	
	3	<b>EXERCICE</b> 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	3	<b>EXERCICE</b> Squat 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Barre + Charge Haltères + élastique Consignes Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter	
	4	<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Serviette Objet qui roule (skate, roleur, Consignes Freiner 3" la descente	4	<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	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	
	5	<b>EXERCICE</b> Tirage 	4x10 Récup 1'30" 5x10 Récup 1'30" Quel matériel? Tirage sous table TRX Consignes Freiner 5" la descente et remonter	5	<b>EXERCICE</b> Traction 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Sac à dos avec charge dedans Consignes Meilleure moyenne	



# Musculation: Force Explosive

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



Niveau 3

Niveau 4

F  
o  
r  
c  
e  
  
E  
x  
p  
l  
o  
s  
i  
v  
e



# Défit:

INSEP		Semaine 3				FFNATATION				
		Séance Défit				Séance 1			Séance 2	
N°	Exercices	Consignes	Récupération	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

INSEP		NIVEAU 1	Semaine 4		NIVEAU 2	FFNATATION		
SOUPLESSE 4								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Mobilite chevilles	6x 15 secondes 6x 30 secondes	2	Mobilité épaule	4x6 répétitions 6x 10 répétitions	3	Mobilité rotation	30"
		<b>Consignes</b>  Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol			<b>Consignes</b>  bâton ou élastique. Position superman. Partir position W fixateurs omoplates serrés, passer au-dessus de la tête tendre les bras sans bouger la tête vers le sol.			<b>Consignes</b>  Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol
4	Mobilité colonne	3x 5 réps par position 4x6 réps / position	5	Mobilité épaule	4 répétitions par côté 8 répétitions par côté	6	Plongeon du cygne	30" / jambes
		<b>Consignes</b>  1/Placer une main sur le haut du dos, pivoter les épaules le plus bas possible et revenir en rotation externe maximale. 2/ Placer une main au bas du dos, même mouvement Maintenir l'alignement lombaire, tronc et cervicales pendant la rotation			<b>Consignes</b>  Placer sa main droite a plat en haut du dos.Placer l'autre main en bas du dos le plus haut possible. Essayer de rejoindre vos mains			<b>Consignes</b>  Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit



# Natation Artistique



# Plan d'entrainement CNE Natation Artistique

Semaine 4							
Synchro	11.undj	Mardi	Meircredi	Jeudi	Ve111dredi	samedi	li manche
Matin	Souptesse	SO:uplees 30'	SO'upleSSé 30'		souplees 30	SO'upléSSé 36'	
	Petit déjeuner						
	warmup	Prévention épaules		articulaire			Prévention épaules
	Ww1c	Renfo musculaire niv 4	Yoga	Abdo niv 3	Yoga		Séance spéc sync hro
		Souplesse	<b>Mrobie</b>	Souplesse		Yoga	o,ff
préSif'Ôdi	Warmup		articulaire			Renfo musculaire nivJ	
	Work		Abdo niv 4			Jeu de loie	
		Souplesse	Renfo individuel	souplesse			off

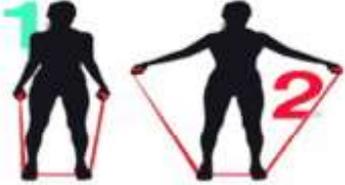


# Mobilité

	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  →  → 		<p>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</p>
<p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p>  →  → 		



# Prévention épaule

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



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man	2x10+10"	2	Planche côté	2x10+10"	3	Planche inversé	2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Monter descende le bassin		Consignes	Toucher son pied en croisant
4	Battement bras	2x30"	5	Battement jambes	2x30"	6	Battement bras / jambes	2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
	Consignes	bras tendus		Consignes	Jambes tendues		Consignes	Bras et jambes tendus
7	Crunch pieds à 90°	2x20	8	Fermeture oblique	2x 5 G/D	9	Fermeture carpé	2x10 GD
		4x30			4 x 10 G/D			4 x 10 G/D
	Consignes	Mains derrière la tête		Consignes	Toucher les pieds avec la main		Consignes	départ pieds à 90° descendre une jambe



# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire synchro			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fente croisée	2x10 G/D	2	Développer avec élastique	2x10	3	Abducteur	3x10+10"
		4x10 G/D			3x10			2x (3x10+10" )
		Consignes			Consignes			Consignes
		Alternar les fentes croisées						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x10 G/D	5	Pompe	1x10	6	Fessier	2x10 G/D
		3x10 G/D			3x10			3x10 G/D
		Consignes			Consignes			Consignes
		Mouvement complet pour chaque répétition						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Chandelle remonter jump	2x10	8	Triceps élastique	2x10	9	Abdo adducteur	3x10+10"
		3x10			3x10			2x (3x10+10" )
		Consignes			Consignes			Consignes
					Mouvement associé			



# Aérobic Long Navette

## Synchro Aérobic Long Navette (Enchaîner les blocs)

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau

- Mise en route 1' de course 3 allé/retour



- Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))

1 : Jumping Jack

2 : Flexion

3 : Fente avant



- Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

1 : Coupe-Coupe

2 : Barack

3 : Crawl Élastique



- Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

1 : Crunch

2 : Jambes à 90° toucher les pieds

3 : Lombaire statique



- Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

Idem que le bloc 2

- Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'

- Étirements



## Aérobic 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		1'	B		1'	C		1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"
D		1'	E		1'	F		1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"



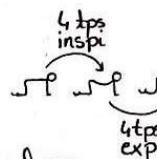
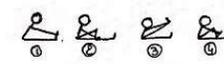
# Séance spécifique

INSEP		Exercice muscu		exercice spécifique			
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
M u s c u  s y n c h r o	1		Retro chaise + sumo jump	4 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'		Battement devant et arrière	2 x 10 + 10 + 10"
			5 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'	3 x 10 + 10 + 10"			
			Quel matériel?	Quel matériel?			
			Une chaise	Tapis de sol			
			Consignes	Consignes			
			Apnée sur les 15" dernières seconde sur le retro	battement max avant arrière et maintenir uniquement l'arrière			
	3		Gainage + extension bras	4 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'		Muscler les pieds #Dedieu	2 x 30" par pied
			5 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'	2 x 30" par pied			
			Quel matériel?	Quel matériel?			
			élastique	élastique			
			Consignes	Consignes			
			Apnée sur les 15" dernières seconde sur le gainage	ramaser l'élastique avec les orteils et relacher			
5		Chaise + squat fente jump	4 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'		Extension de jambe #Dedieu	2 x 10 + 10"	
		5 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'	3 x 10 + 10"				
		Quel matériel?	Quel matériel?				
		élastique	Tapis de sol				
		Consignes	Consignes				
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le mur	Sérrez les pieds <i>Attention aux positions - &amp; extension</i>				
7		Coupe-coupe + Barack	4 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'		ATR	2 x 30"	
		5 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'	3 x 30"				
		Quel matériel?	Quel matériel?				
		élastique	Mur				
		Consignes	Consignes				
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le coupe-coupe	Assurez vous d'avoir l'espace de sécurité				



# Souplesse

## Séance souplesse 25-30 min

1. Echauffement →  x 10 répétitions
2. A genoux, monter les fesses →  x 10 rester 10s  
 x 5 repet  
 4 tps dos relâché      4 tps dos droit
3. IDEN sur les pointes → écraser orteils, W du cou de pieds
4. Assis jambes tendues  x 10 chaque jambes
5. Toujours assis,      x 8
6. Couchés sur le dos → battements jbe D x 10  
 → battements jbe D en 1 temps reste 3-4  
 rond extérieur 5-6-7-8 x 10
7. IDEN jbe Gauche
8. Sur le dos → tirer jbe droite vers la tête 30 s.  
 ↳ basculer vers intérieure, rester 30s  
 IDEN jbe G
9. Écart en surélévé jambes avant minimum 3min, D/G.
10. Écart en surélévé jbe arrière minimum 3min D/G.



# Water Polo

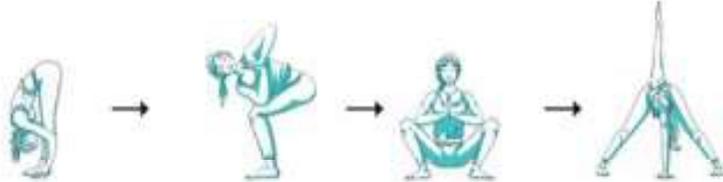


# Plan d'entrainement CNE Water Polo

Semaine 4								
Water-Polo		Lundi	Ma'di	M@rc>redl	Jucll	Vndredl	Samedi	Dlma
Matn	Warm 1,1p	M'obilite	Prifvention épaules	Preventionépaules	Mobilité	M'obilite	M'obilite	
	Work	<b>Mrable (Interwltinlrw) TABATA</b>	Rerfo musculaire général3	Spé Water Polo : JelJJ(de balle)	Abdo	Rerfo musculaire général3	<b>Mrablelq Nlwtle saupl</b>	off
			Spé Water-Polo : JelJJ(de balle)		<b>06ft 1en 'W'/'W'</b>	Spé Water-Polo : JelJJ(de balle)		
Rpas								
	Warm 1,1p	Prévention épaules	Mobilité		Prèventionépaules	Préventionépaules		
Après mldl	Work	Muscu hypertrophie	<b>Mrablelq nlwtle saupl</b>	Off	Muscu force	Jeu de l'oie	off	off

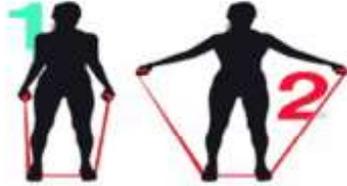


# Mobilité

	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  <p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  <p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p> 		<p>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</p>



# Prévention épaule

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



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man	2x10+10"	2	Planche côté	2x10+10"	3	Planche inversé	2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Monter descende le bassin		Consignes	Toucher son pied en croisant
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Battement bras	2x30"	5	Battement jambes	2x30"	6	Battement bras / jambes	2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
	Consignes	bras tendus		Consignes	Jambes tendues		Consignes	Bras et jambes tendus
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Crunch pieds à 90°	2x20	8	Fermeture oblique	2x 5 G/D	9	Fermeture carpé	2x10 GD
		4x30			4 x 10 G/D			4 x 10 G/D
	Consignes	Mains derrière la tête		Consignes	Toucher les pieds avec la main		Consignes	départ pieds à 90° descendre une jambe



# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire WP		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fente pieds relevé	2x15+10" gauche/droite récup 30"	2	Biceps	3x20	3	Fessier côté	3x15+10" récup 30"
		3x15+10" gauche/droite récup 30"			4x20			4x15+10" récup 30"
		Consignes			Consignes			Mouvement associé
		alterner gauche droite				Garder le dos bien droit		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x15+10"	5	Pompe Spider man	3x10 récup 30"	6	Extension bras/jambes	2x15+10"
		3x15+10"			4x10 récup 30"			3x15+10"
		Consignes			Consignes			Réaliser le mouvement lentement et garder le dos droit
		tout à gauche puis à droite				tout à gauche puis à droite		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Hip Raise sur chaise	2x15+10"	8	Dips	3x20	9	Fessier côté	2x15+10"
		3x15+10"			4x20			3x15+10"
		Consignes			Consignes			enchaîner les séries
		alterner gauche droite marquer la position finale 2"				tout à gauche puis à droite		

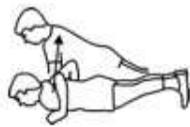


# Aérobic Long Navette

<b>Aérobic Long Circuit + Navette (Enchaîner les blocs) Water-polo</b> Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en route 1' de course 3 allé/retour </li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))</b></li> </ul>		
1 : Jumping Jack	2 : Squat Sumo	3 : Alterner position debout, à genoux
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))</b></li> </ul>		
1 : Élastique	2 : Élastique	3 : Élastique 4 : Pompe
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))</b></li> </ul>		
1 : Abdo battement	2 : Jambes à 90° toucher les pieds	3 : Lombaire statique
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))</b></li> </ul>		
Idem que le bloc 2.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'</li> <li>• Étirements</li> </ul>		

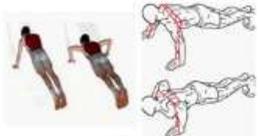


# Aérobic Interval Training Tabata

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



# Musculation: Hypertrophie

INSEP		Sans matériel ou presque		Avec matériel			
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
H Y P E R T R O P H I E	Niveau 3 Niveau 4	1	Pompe	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	1	D.C	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"
			 <p>Quel matériel? Surélever les mains pour diminuer la difficulté Surélever les pieds pour augmenter la difficulté Rajouter un élastique Consignes Enchaîner les répétitions</p>	 <p>Quel matériel? Haltères Barre Consignes meilleure moyenne</p>			
	2	1/2 Squat	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	2	1/2 Squat	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	
		 <p>Quel matériel? Bâton élastique Sac à dos Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions</p>	 <p>Quel matériel? Haltères Barre Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions</p>				
	3	Roulette sans roulette	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	3	Roulette	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	
		 <p>Quel matériel? serviette Objet qui roule Consignes Enchaîner les répétitions</p>	 <p>Quel matériel? Roulette Consignes Enchaîner les répétitions</p>				
	4	Triceps dips	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	4	Pull Over	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	
		 <p>Quel matériel? Banc chaise Consignes Ne pas trop avancer les épaules</p>	 <p>Quel matériel? Haltères Barre Consignes meilleure moyenne</p>				
	5	Tirage	4x10" Récup 1'30" 5x10" Récup 1'30"	5	Traction	5x6 récup 1'30" 5x10 récup 1'30"	
		 <p>Quel matériel? Tirage sous table TRX Consignes Coudes au corps</p>	 <p>Quel matériel? Barre Consignes Enchaîner les répétitions</p>				

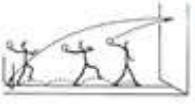


# Musculation: Force

		Sans matériel ou presque		Avec matériel		
 Niveau 3 Niveau 4  S é a n c e  F o r c e  N a t a t 	1	<b>EXERCICE</b> Pompe 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Elastique Sac à dos avec charge dedans Une personne appui sur le dos <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter	1	<b>EXERCICE</b> Développer coucher 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Barre + charge Haltères + élastique <b>Consignes</b> Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyinne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
		<b>EXERCICE</b> Pull Over 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sur le canapé ou un lit Sac à dos avec charge dedans <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter		<b>EXERCICE</b> Pull Over 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Barre + charge Haltères + élastique <b>Consignes</b> Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyinne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
	3	<b>EXERCICE</b> Squat 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Bâton et élastique Sac à dos avec charge dedans <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter	3	<b>EXERCICE</b> Squat 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Barre + Charge Haltères + élastique <b>Consignes</b> Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyinne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
		<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Serviette Objet qui roule (skate, roleur, <b>Consignes</b> Freiner 3" la descente		<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sac à dos avec charge dedans Elastique qui freiner la remontée <b>Consignes</b> Freiner 3" la descente
	5	<b>EXERCICE</b> Tirage 	<b>Répétitions</b> 4x10 Récup 1'30" 5x10 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Tirage sous table TRX <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente et remonter	5	<b>EXERCICE</b> Traction 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sac à dos avec charge dedans <b>Consignes</b> 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	Rétro sur chaise	3 x 40" effort / 20"récup	3	Abdo éjection ballon	2 x 40 rebonds
		3 x 20 rebonds/mains			4 x 40" effort / 20"récup			3 x 40 rebonds
	Consignes			Consignes			Consignes	
		Balle au mur proche du mur			Assis sur une chaise les pieds relevés du sol, reproduire le mouvement du rétro			Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Shoot plus reception balle allongé sur le dos	2x20/bras	3	Rotation balle autour du corps	3 x 40" effort / 20"récup	6	Jongle balle tennis	5 minutes
		3x20/bras			4 x 40" effort / 20"récup			5 minutes
	Consignes			Consignes			Consignes	
		casser le poignet pour donner un effet à la balle.		10 tours autour de la tête, 10 autours tronc, 10 entre jambes en 8, 10 tours en position fente			Jonglage avec 3 balles. Youtube : Jongler à 3 balles	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Balle mur éloigné	2 x 20 rebonds	8	Rétro sur chaise	3 x 40" effort / 20"récup	9	Abdo éjection ballon	2 x 40 rebonds
		3 x 20 rebonds			4 x 40" effort / 20"récup			3 x 40 rebonds
	Consignes			Consignes			Consignes	
		Rebond loin du mur		Assis sur une chaise les pieds relevés du sol, reproduire le mouvement du rétro			Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.	



# Défit:

INSEP		Semaine 3				FFNATATION				
		Séance Défit				Séance 1			Séance 2	
N°	Exercices	Consignes	Récupération	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

INSEP		NIVEAU 1	Semaine 4		NIVEAU 2	FFNATATION		
SOUPLESSE 4								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Mobilite chevilles	6x 15 secondes 6x 30 secondes	2	Mobilité épaule	4x6 répétitions 6x 10 répétitions	3	Mobilité rotation	30"
		Consignes Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol			Consignes 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.			Consignes Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol
4	Mobilité colonne	3x 5 réps par position 4x6 reps / position	5	Mobilité épaule	4 répétitions par côté 8 répétitions par côté	6	Plongeon du cygne	30" / jambes
		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			Consignes 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			Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit



# Plongeon



# Plan d'entrainement CNE Plongeon

Semaine 4								
Plongeon		Lun1	Mardi1	Mercredi	Jeudi	Vendredi	samedi	Dimanche
Matin	Warmup	Abda niv4		Prévention épaules		Prévention épaules	Prévention épaules	
	Work	Renforcement musculaire niv 4. 5Cuplesse	off	Abda niv 3 <b>visia</b> 10h30 <b>C&gt;Mardi 30-130</b>	off	Musculexpression	Abda niv4  Renforcement musculaire niv4	aff
Repas								
Après-midi	warmup	libre	Prévention épaules		Mobilité	Abda niv 3		
	work	Mirobie lon1 ... ..	Muscule Force	:S.auplesse	<b>Tatouage...SI possible 04.1</b> <b>9'ancientintll</b> <b>tnlnln1,.,.,.</b>	Jeudelaie <b>Visia</b> :S.auplesse	aH	aff

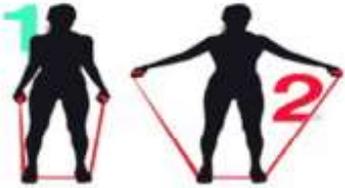


# Mobilité

	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  →  → 		<p>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</p>
<p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p>  →  → 		



# Prévention épaule

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



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man	2x10+10"	2	Planche côté	2x10+10"	3	Planche inversé	2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Monter descende le bassin		Consignes	Toucher son pied en croisant
4	Battement bras	2x30"	5	Battement jambes	2x30"	6	Battement bras / jambes	2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
	Consignes	bras tendus		Consignes	Jambes tendues		Consignes	Bras et jambes tendus
7	Crunch pieds à 90°	2x20	8	Fermeture oblique	2x 5 G/D	9	Fermeture carpé	2x10 GD
		4x30			4 x 10 G/D			4 x 10 G/D
	Consignes	Mains derrière la tête		Consignes	Toucher les pieds avec la main		Consignes	départ pieds à 90° descendre une jambe



# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 1			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Burpees	2x10		Fixateur	2x10		Fessier côté	2x20+10" G/D
		4x8		4x10	4x20+10" G/D			
		Consignes		Mouvement associé	Consignes		Alternier G/D une série lente et une rapide	
		sans la pompe						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2 x 10 G/D		Pompe commando	2x10		Fessier	2x10+10"
		4 x 10 G/D		4x10	4x10+10"			
		Consignes		5 G / 5 D	Consignes		tout à gauche puis à droite une série lente une rapide	
		une jambe						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente avant	2x20		pec	2x10		Abduction	2x20+10"
		4x20		4x10	4x20+10"			
		Consignes		bras tendu	Consignes		tout à gauche puis à droite une série lente une rapide	
		maintenir la position finale						



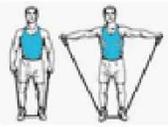
# Aérobic Long

		NIVEAU 3	<b>Semaine 1: Aéro Long</b>			NIVEAU 4		
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo 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			
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause				



## Aérobic 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					
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					



## Test Luc Léger

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

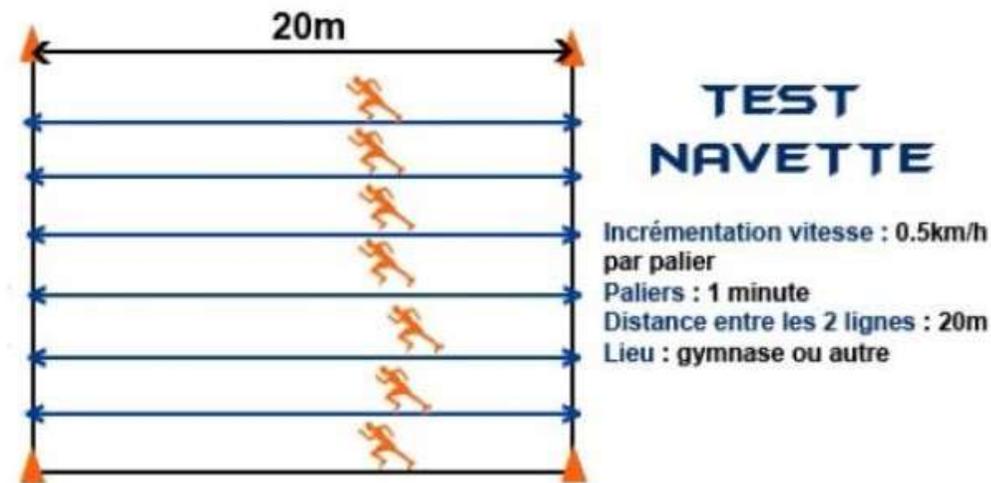
### Test Navette (Léger)

Objectifs du test :

Estimation de la VO<sub>2</sub>Max (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



## 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 où 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.



PAUER	VITESSE m.h	PALIER	VITESSE m .h
A 1ER 1	8.5	<b>PALIER 11</b>	<b>13,5</b>
PALIER2	9.CJ	<b>PALIER 12</b>	<b>14,0</b>
<b>PALIER3</b>		<b>PALIER 13</b>	<b>14,5</b>
<b>PALIER4</b>			<b>15,0</b>
P LIER 5			5,5
P LIER6	,0		6,0
p IER7	,5		6,5
PALIER 8	<b>12.0</b>	<b>PALIER 18</b>	<b>17,0</b>
<b>PALIER 9</b>	12,5	<b>PALIER 19</b>	<b>17,5</b>
<b>PALIER 10</b>	<b>13,0</b>	<b>PALIER 20</b>	<b>18,0</b>





# Musculation: Explosivité

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 4		FFNATATION	
		NIVEAU 4	<b>Muscu explo:</b> Faire le bloc vert puis le bloc orange 2 à 3 fois (Enchaîner les exercices dans les blocs récup 2'30" entre les blocs)			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1		45"	1		30" G/D	
		1'			45" G/D	
		Matériels mur			Matériels	
		Consignes bras aux oreilles			Consignes	
2		5	2		10	
		10			20	
		Matériels			Matériels	
		Consignes Avec cercle de bras			Consignes Une répétition = un saut	
3		10	3		10	
		20			20	
		Matériels tapis de sol			Matériels tapis de sol	
		Consignes rapide			Consignes rapide	
4		10	4		5	
		20			10	
		Matériels			Matériels	
		Consignes coudes serrés rapide			Consignes explosivité coudes écartés	



# Défit:

INSEP		Semaine 3				FFNATATION				
		Séance Défit				Séance 1			Séance 2	
N°	Exercices	Consignes	Récupération	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

INSEP		NIVEAU 1	Semaine 4		NIVEAU 2	FFNATATION		
SOUPLESSE 4								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Mobilite chevilles	6x 15 secondes 6x 30 secondes	2	Mobilité épaule	4x6 répétitions 6x 10 répétitions	3	Mobilité rotation	30"
		<b>Consignes</b>  Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol			<b>Consignes</b>  bâton ou élastique. Position superman. Partir position W fixateurs omoplates serrés, passer au-dessus de la tête tendre les bras sans bouger la tête vers le sol.			<b>Consignes</b>  Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Mobilité colonne	3x 5 reps par position 4x6 reps / position	5	Mobilité épaule	4 répétitions par côté 8 répétitions par côté	6	Plongeon du cygne	30" / jambes
		<b>Consignes</b>  1/Placer une main sur le haut du dos, pivoter les épaules le plus bas possible et revenir en rotation externe maximale. 2/ Placer une main au bas du dos, même mouvement Maintenir l'alignement lombaire, tronc et cervicales pendant la rotation			<b>Consignes</b>  Placer sa main droite a plat en haut du dos.Placer l'autre main en bas du dos le plus haut possible. Essayer de rejoindre vos mains			<b>Consignes</b>  Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit



**Fin...**





## **Accompagnement fédéral période de confinement**



**Plan d'entraînement du jeune nageur  
toutes disciplines confondues**

**Semaine 4**



**Cette semaine on rajoute un peu de  
spécifique...**



# Plan d'entrainement du Jeune Nageur

Semaine 4								
Jeuw Nageur		luncil	Mall'Cl	rrored	Jeucf	Ve-nciredl	Samedi	DImandhe
Matin	Edhauffement	Souplesse	Pré'v.ertion épaule	Mobilite		Prévention epaule/ abdo		
	T1ravall	Bras fessiers	Corps cornplet	<b>Sp6dfique clscpllm</b>		Force		
Repas								
Apm 1m[	Edhauffne-nt				Mobilité		Souplesse	
	T1ravall				Aero bng		Al>do cuisse:s	



# **Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse**

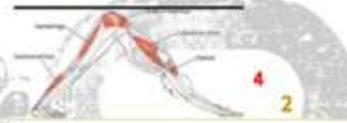


### Maintenir les positions sur 3 respirations

ROUTINES QUOTIDIENNES A L'ATTENTION DES LICENCIÉS FFN



**Cat-dog**  
 Dos position neutre  
 Expirez/contractez vos muscles abdominaux, en poussant votre colonne vertébrale vers le haut. Inspirez en creusant votre dos.



**Down dog**  
 Commencez à genoux. Pousser votre corps vers le haut du tapis pour que seules vos mains et vos pieds soient sur le sol. Appuyez sur vos mains en déplaçant doucement votre poitrine vers vos cuisses et vos talons vers le sol. Restez pendant 3 respirations



**3**  
**Standing back bend**  
 Pieds écartés de la hanche. Rassemblez vos paumes en votre cœur. Inspirez et tendez vos bras de haut en bas. Allongez la colonne vertébrale et expirez. Restez pendant 4 respirations.

**Warrior II**  
 Ouvrez les bras en croix. Étirez votre bras gauche vers l'arrière et votre bras droit vers l'avant, en tournant les paumes de la main vers le bas. Gardez votre genou droit fléchi à 90 degrés, en alignement avec votre cheville droite. Restez sur la posture 3 respirations



**Warrior I 6 répétitions**  
 Position Mountain pose, inspirez, en écartant les jambes. Vos bras font un grand moulinet et s'étirent à l'horizontale. Expirez et étirez les bras jusqu'au bout des doigts. Restez sur la posture 5 respirations



**4**  
**Mountain pose**  
 Debout, les pieds joints. Étirez à plat tous vos orteils. Bougez d'un côté à l'autre. Réduisez progressivement ce balancement. Serrez les muscles des fesses et étirez vers le haut ceux de l'arrière des cuisses. Gardez le ventre rentré, bombez la poitrine, étirez la colonne vertébrale et allongez le cou.

Transition "Down dog" pour changer de posture

**Warrior III**  
 Tendez votre jambe droite en l'étriant par le talon et faites pivoter de l'intérieur votre cuisse droite afin que vos orteils pointent vers le sol. Restez sur la position 3 respirations



**5**  
**Cobra**  
 Étendu sur le ventre, pieds joints, paumes des mains au sol sous les épaules. Expirez à fond. Puis inspirez lentement, étirez le menton vers l'avant, levez la tête, ouvrez la poitrine en poussant le torse vers l'avant, laissez les bras un peu fléchis. Restez pendant 4 respirations dans cette posture.

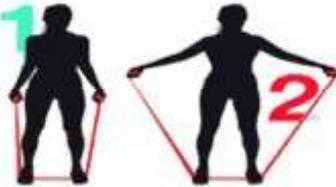
**Paschimottasana**  
 Jambes tendues devant vous, raides comme des baguettes, penchez-vous vers l'avant, saisissez vos orteils des deux mains et placez votre front sur les genoux. Restez sur 3 respirations



**Chaturanga/pompe**  
 Départ planche/ bras tendus. Baissez peu à peu les coudes en les laissant collés à vos côtes. Allongez la colonne vertébrale en penchant légèrement la tête vers le bas. Restez sur la posture 3 respirations

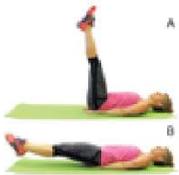
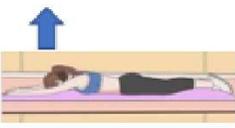


# Prévention

	<h2>Prévention Epaule</h2>		
<p><b>Fixateur coude à 90° x20</b></p>	<p><b>Rotateur externe x20 G et D</b></p>	<p><b>Fixateur bras tendus 20 reps</b></p>	
			
<p><b>30° freiner le retour 3" x10 G et D (monter le bras dans l'axe de la hanche)</b></p>	<p><b>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</b></p>	<p><b>Adduction x20</b></p>	
			



# Gainage

		NIVEAU 1	Semaine 3			NIVEAU 1		
		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 carpi	1x10
		2x10			2x10			2x10
		Consignes			Consignes			Consignes
	Relever complètement le buste		main(s) 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
	enchaîner les séries		enchaîner les séries		enchaîner les séries			



# Souplesse

INSEP		NIVEAU 1	Semaine 4		NIVEAU 2	FFNATATION		
SOUPLESSE 4								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Mobilite chevilles	6x 15 secondes 6x 30 secondes	2	Mobilité épaule	4x6 répétitions 6x 10 répétitions	3	Mobilité rotation	30"
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
	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.		Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Mobilité colonne	3x 5 réps par position 4x6 réps / position	5	Mobilité épaule	4 répétitions par côté 8 répétitions par côté	6	Plongeon du cygne	30" / jambes
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
	1/Placer une main sur le haut du dos, pivoter les épaules le plus bas possible et revenir en rotation externe maximale. 2/ Placer une main au bas du dos, même mouvement Maintenir l'alignement lombaire, tronc et cervicales pendant la rotation	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		Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit				



# **Séance Renforcement Musculaire**

**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

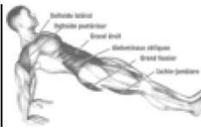
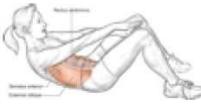
**Niveau 2 intermédiaire**



# Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

1MSE11

NIVEAU 1	Semaine 4				NIVEAU 1	

1MSE11		NIVEAU 1	Semaine 4				NIVEAU 1	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x30" récup 30"	2	Montée planche 	2x10 récup 30"	3		3x 20 récup 30"
		2x45" récup 30"			3x15 récup 30"			4x 30 récup 30"
		<b>Consigne</b> Bras tendus Mains <i>OU</i> Vertue largement supérieur à l'écouilles. Maint., une l'w..., ment ép passins		<b>Consignes</b> Soulevez votre corps., vos paumes <i>et</i> vos orteils, en garda J>t votre tête, votre torse <i>et</i> vos jambes ena""""ment			<b>Consigne</b> Tendez vos bras et vos cuisses en maintenant le bas du dos collé. Petits mouvements très dynamiques	
4		2x3 gauche/droite récup 30"	5	Lever cuisse 	2x8 gauche/droite récup 30"	6	Rotations crunchs 	3x10 récup 30"
		3x6 puche/droite récup 30"			30"			3x16 récup 30"
		<b>Consigne</b> Position quadrupédique, rotation du tronc avec passages sur appui main/pied		<b>Consigne</b> J> Jiorlgé jambes pliées pieds laig!!!J' dehandles. Expire et le-ver une jambe. Angle 90"			<b>Consigne</b> Tenez vos bras droit devant vous. Tournez vos épaules d'tr côté puis de l'autre pendant que les pieds restent au sol	
7		3x 5 récup 30"	8	Fentes latérales 	2x8 gauche/droite récup 30"	8	Squat rotations 	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x8 puche/droite récup 30"			4x10 récup 30"
		<b>Consigne</b> Départ l'quat pieds plat. Passer sur des appuis pointes des appuis talons en maintenant un équilibre du corps		<b>Consigne</b> Fléchi le genou dans un plan latéral jusqu'à une position finale orange au niveau du genou			<b>Consigne</b> est de 90°C.	

S

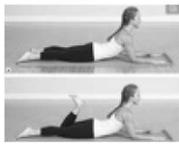
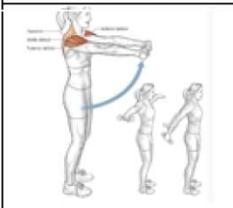
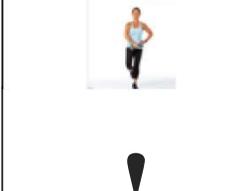
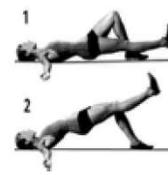
Position squat pieds joints, paumes collées *de l'anté* au sternum.

tournez votre coude sur la  
rue opposée pendant que  
vous tournez le haut du corps

Consigne



# Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 4		Niveau 1	FFNATATION	
		Niveau 2	BRAS-FESSIERS		Niveau 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
1	 <p>Tirage Y</p>	5x 10 répétitions	2	 <p>Lever talon pieds</p>	4x10 récup 30"	3	 <p>Triceps elastique</p>
		6x 15 répétitions			4x15 récup 30"		
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>		
		Tirez vos bras en arrière en gardant vos avant-bras parallèles au sol. Pivotez vos épaules vers l'extérieur. Pousser vos bras vers le haut en créant un Y avec les bras au-dessus.			Allongé sur le ventre main à plat au sol. plier votre genou et amener votre pied vers votre fessier	<p>Consignes</p> <p>Débout. Coude fléchi collé au tronc. Réaliser... extension en maintenant le corps fixe</p>	
4	 <p>Elevations</p>	4x6 répétitions	5	 <p>Rotations hanche</p>	5x 6 répétitions	6	 <p>Poussée simultanée</p>
		6x 8 répétitions			6x 8 répétitions		
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>		
		1. Levez vos bras à l'aplomb des épaules 2. Soulevez les haltères latéralement 3. Soulevez les haltères derrière votre torse à environ 45 degrés.			Pliez votre genou et amenez vers la poitrine. Ramenez la jambe vers l'arrière. Répétez et amenez le genou à l'épaule opposée et revenez à la planche. Puis soulevez la jambe et amenez le genou au coude du même côté du corps	<p>Consignes</p> <p>Debout. Bras à l'aplomb des épaules. Réaliser une poussée sans élever l'épaule vers l'avant. Fixation du corps. Jambes légèrement fléchies</p>	
7	 <p>Equilibre triceps</p>	4x 6 répétitions	8	 <p>Quadrupédie dorsale</p>	4x 8 répétitions	9	 <p>Extensions fessiers</p>
		<b>Consignes</b>			4x12 répétitions		
		Allez à quatre pattes avec la jambe pliée. Tenez un haltère 4kg/ bouteille d'eau devant vous collé à votre hanche opposée. Amenez votre poids à hauteur de votre épaule. Ramenez le poids à l'avant			Pont M.: il faut lever le pied opposé sans tomber les fesses au sol. Alterner les 2 côtés	<p>Consignes</p> <p>Faire... extension de charnières jambes tendues, alignement de la tête au cou, pieds et maintenir cinq secondes la position en isométrie puis revenir à la position initiale en contrôlant la flexion de charnières</p>	



# Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

	Niveau 1	Semaine 4	Niveau 1			
N	<p><b>FNATATION</b></p> <p>Sx 5 répétitions</p>	<p>Corps Complet</p>	<p><b>FNATATION</b></p>			
N	<p>TVA</p> <p>EXERCICE</p> <p>Répétitions</p> <p>Consigne</p> <p>En suspension, décollez vos épaules et amenez vos bras pour former un T avec le pouce dirigé vers le haut. Amenez vos bras en position Y, paumes vers l'arrière.</p>	<p>Deep squat</p> <p>4x 2 répétitions</p> <p>EXERCICE</p> <p>Répétitions</p> <p>Consignes</p> <p>Debout pieds écartés à la largeur des épaules. Étendez vos bras devant.</p>	<p>Pompes</p> <p>EXERCICE</p> <p>Répétitions</p> <p>Consigne</p> <p>Bras tendus en position haute. Mains écartées au large de la largeur des épaules.</p>	<p>4x4 répétitions</p> <p>Répétitions</p>		
N	<p>EXERCICE</p> <p>Equilibre</p> <p>2x 10 sec par pied</p> <p>Consignes</p>	<p>EXERCICE</p> <p>Fente bras tendus</p> <p>4x 6 répétitions</p> <p>Consignes</p>	<p>EXERCICE</p> <p>Proprioception pied</p> <p>3x 10 sec par pied</p> <p>Consigne</p>	<p>Répétitions</p> <p>3x 10 sec par pied</p>		
4	<p>EXERCICE</p> <p>Fentecroisée</p> <p>4x6 répétitions</p> <p>Répétitions</p>	<p>EXERCICE</p> <p>EXERCICE</p> <p>EXERCICE</p> <p>4 x 4 combiné</p> <p>Répétitions</p>	<p>EXERCICE</p> <p>Boxe biceps</p> <p>4x 12 répétitions</p> <p>Répétitions</p>	<p>Debout sur votre pied en inclinant le corps sur le côté au-dessus de la jambe de soutien. Tendez les bras sur le côté à hauteur d'épaule.</p> <p>4x 6 répétitions</p>	<p>Debout bras tendus et fermés devant.</p> <p>Descendez en position fente en maintenant les bras à la verticale au-dessus des épaules dirigés vers le bas.</p> <p>4 x 4 combiné</p>	<p>Se placer debout sur 1 pied. Maintenir la position immobile yeux fermés. Mains à la taille.</p> <p>4x 12 répétitions</p>

Gai

7



Consignes

Tenir en équilibre sur une jambe. Sur le pied l.vé, croisez en diagonale derrière pour toucher le sol. Poussez et r.venir à

8

l  
a  
p  
o  
s  
i

t  
i  
o  
n  
i  
n

i  
t  
i  
a  
l  
e

.Tendre les bras pendant la descente.

Consignes

1. Ouvrir les coudes
2. Ouvrir les avant bras
3. Fermer les coudes
4. Fermer les avant bras

9



Consignes

Tenir haltères 4 kg/bouteille d'eau vos paumes orientées vers le haut. Enfoncer votre pied gauche dans le sol et pivoter vers votre droite. Réalisez un uppercut à hauteur de votre épaule



# **Séance Aérobie**

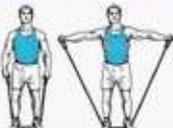
**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

**Niveau 2 intermédiaire**



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

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 4: Aéro Long		Niveau 2	FFNATATION			
<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>									
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Vélo appartement	Au moins 40 minutes	2	Course sur tapis	Au moins 30 minutes	3	Circuit training*	3 tours	
		Au moins 50 minutes					Au moins 45 minutes		4 tours
		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	Mountain climber	45"	
		1'					1'		1'
		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	Mountain climber croisé	45"	
		1'					1'		1'
		Consignes							Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Monter les bras à l'horizontale			Intensité moyenne et régulière	



# **Séance Musculation**

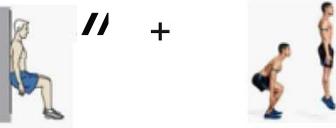
**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

**Niveau 2 intermédiaire**



# Séance Musculation jeune nageur

		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 enchaîner avec les pompes explosives mains surélevées	
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 enchaîner les répétitions	
3	Chaise + Jump	3 x (30" + 5 Récup 1'30")	4 x (30" + 10 Récup 1'30")
		Quel matériel?	
		Un mur	
		Consignes	
		Maintenir la position dos au mur flexion 90° des jambes	
		Enchaîner avec les squat jump	
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 enchaîner les battements	
5	Gainage dissocié + élastique	3x(S'gauc:ti.4'tdrorte+ Dooopdebras Réalp 1'30")	4x(10"pudle etcroife+ 10ooupdebras 1'30")
		Quel matériel?	
		Elastique	
		Maintenir la position au sol et enchaîner avec les 11101Nementsélastique	



# Séance Spécifique par discipline

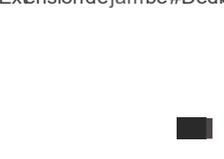


# Séance spécifique natation course

INSEP		NIVEAU 1		Semaine 4		NIVEAU 2		FFNATATION	
Spécifique natation									
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Fixations coudes	5x 5 répétitions lentes	2	Brasse élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	3	Papillon élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	
		6x 10 répétitions lentes							4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max
		<b>Consignes</b> Fixer votre coude. Maintenir votre dos en position neutre. Jambes semi-fléchies. ete fixe.						<b>Consignes</b> Disposition r>entre. Jambes semi fléchies, pieds largeUISde hanches dos. Réaliser un mouvement de brasse en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans le	
4	Crawl élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	4	Dos élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	N°	EXERCICE		
		4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max						4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max	
		<b>Consignes</b> Disposition centre. Jambes semi fléchies, pieds largeUISde hanches dos. Réaliser un mouvement alternatif en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans le						<b>Consignes</b> Disposition dos. Jambes fléchies. Réaliser un mouvement alternatif en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans le	



# Séance spécifique natation artistique

FNATATION		Niveau 1 Semaine				FNATAJION		
		Spé Synchro						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	B. attement 	1x10	2	Muscler les pieds #Dedieu 	1x30" G et D 3x30" G et D	3	Extension de jambe #Dedieu 	2x10 + 10 3x10 + 10
4	Coupe-coupe élastique 	3 x 30" 3 x 1' Consignes	5	Barack élastique 	2x10 Consignes	6	Souplesse 	2x1' par position 3x1' par position Consignes

avant bras flechi à 90°  
fixer les omoplates

l'en finir bras tendus

Ecart, Pont, épaules



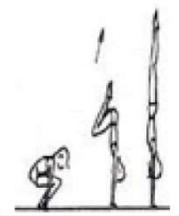
---

# Séance spécifique Water Polo

FFNATATION		Niveau 1		Semaine		Niveau 2		FFNATATION	
		Sécifique Water Polo							
W a  p o o	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
		1	Balle au mur 	2 x 20 rebonds/mains 3 x 20 rebonds/mains <b>Consignes</b> Balle au mur proche du mur	2	Jongle balle tennis 	10 minutes <b>Consigne</b> Jonglage avec 3 balles. Regarder sur Youtube : Jongler à 3 balles	3	Balle mur éloigné  <b>Consigne</b> Rebond loin du mur en visant un cible sur le mur



# Séance spécifique Plongeon

		Niveau 1						Semaine			
"FNATION		Spécifique Plongeon						FNATA1'10N			
P l o n g e o n	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
	1	Corde à sauter 	3x45"	2	chandelle jump 	3xS	3	Fermèture carpé 	hc5		
		Consignes		Consignes				Consignes			
		varier les positions de pieds		Se relever sans s'aider des mains							
P l o n g e o n	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
	1	Entrée à l'eau 	3 x 10 3 x 10 + 10"	2	Placement du dos 	2x5 3x5	3	Souplesse 	2x30" 3 x 30"		
		Consignes		Consignes				Consignes			
		Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds		Contre un mur en fonction de votre niveau				jambes tendues			



**FIN**

