

LE P'TIT MEMO DE DE LA NAGE AVEC PALMES



Manu Duchesne



Table des matières

1.BUT DU DOCUMENT.....	4
2.RAPPEL DES ÉPREUVES DU 1ER GROUPE DU N4 AVEC QUELQUES CONSEILS.....	4
MANNEQUIN.....	4
PRINCIPE.....	4
NOTATION.....	4
CONSEILS :	5
800 M.....	6
PRINCIPE.....	6
NOTATION.....	6
CONSEILS :	6
APNÉE.....	7
PRINCIPE.....	7
NOTATION.....	7
CONSEILS :	7
CAPELÉ.....	7
PRINCIPE.....	7
NOTATION.....	7
CONSEILS :	7
3.TECHNIQUE DE BASE DE LA NAGE AVEC PALMES.....	8
POSITION.....	8
LES JAMBES.....	8
LES BRAS.....	8
SYNCHRONISATION BRAS/JAMBES.....	8
4.LES TYPES D'ENTRAÎNEMENTS.....	9
L'ÉCHAUFFEMENT.....	9
EN CLASSIQUE.....	9
EN NAGE AVEC PALMES.....	9
LE TRAVAIL SPÉCIFIQUE.....	10
5.LES ÉDUCATIFS.....	11
POUR LE PALMAGE :.....	11
LES BRAS.....	13



6.LES ENTRAÎNEMENTS.....15

EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENTS TECHNIQUES..... 15

28/10/03..... 15
 17/11/03..... 15
 02/12/03..... 16
 09/12/03..... 16
 16/12/03..... 16
 06/01/04..... 17
 13/01/04..... 17
 20/01/04..... 17
 27/01/04..... 18
 03/02/04..... 18
 10/02/04..... 18
 17/02/04..... 19
 24/02/04..... 19
 09/03/04..... 19
 16/03/04..... 20
 30/03/04..... 20
 06/04/04..... 20

EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENTS DE FOND..... 21

ENTRAÎNEMENT 1 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 2 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 3 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 4 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 5 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 6 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 7 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 8 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 9 :..... 21
 ENTRAÎNEMENT 10 :..... 22

EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENTS DE VITESSE.....23

ENTRAÎNEMENT 1 :..... 23
 ENTRAÎNEMENT 2 :..... 23
 ENTRAÎNEMENT 3 :..... 23
 ENTRAÎNEMENT 1 :..... 23
 ENTRAÎNEMENT 5 :..... 23
 ENTRAÎNEMENT 2 :..... 23
 ENTRAÎNEMENT 7 :..... 23
 ENTRAÎNEMENT 8 :..... 23



1. But du Document

Le but de ce document est de transmettre à un candidat PN4, PN3 ou initiateur la technique pour obtenir un bon palmage, pour que celui-ci, puisse, non seulement, passer le jour J les épreuves du 1^{er} groupe sans difficulté mais, aussi avoir, dans l'avenir, une bonne technique ainsi qu'une bonne condition physique pour assurer la sécurité de sa planquée.



2. Rappel des épreuves du 1^{er} groupe du N4 avec quelques conseils

Mannequin

Principe

Effectuer un parcours de 100 m en PMT. A la fin de ce parcours, descendre à une profondeur de 5 m et tenir une apnée de 20s en déplacement et après une récupération maximale de 10s, redescendre à la même profondeur et remonter un mannequin (1,5kg de poids apparent), le remorquer sur 100 m et tenir ses voies expiratoires hors de l'eau.

Notation

Temps total de l'épreuve :

- Inférieur à 4'30" : 16 pts
- De 4'31" à 4'45" : 15 pts
- De 4'46" à 5'00" : 14 pts
- De 5'01" à 5'15" : 13 pts
- De 5'16" à 5'30" : 12 pts
- De 5'31" à 5'45" : 11 pts
- De 5'46" à 6'00" : 10 pts
- De 6'01" à 6'15" : 09 pts
- De 6'16" à 6'30" : 08 pts
- De 6'31" à 6'45" : 07 pts
- De 6'46" à 7'00" : 06 pts
- Supérieur à 7'01" : 05 pts
- Supérieur à 8'00" : Éliminé

Remarque : Si les voies respiratoires du mannequin sont immergées, le candidat est éliminé

1 à 4 points est attribué à la tenue du mannequin.



Conseils :



- Vaut mieux se réserver durant le parcours de 100 m PMT pour faire une bonne apnée et tenir de manière convenable le mannequin.
- Pendant le remorquage du mannequin le corps doit être le plus parallèle par rapport à la surface de l'eau.
- La tête du mannequin doit être au même niveau que celle du sauveteur ; si les voies respiratoires du mannequin sont immergées, celles du sauveteur le seront aussi.



800 m

Principe

A l'aide des PMT, effectuer un parcours de 800 m

Notation

Temps total de l'épreuve :

- Inférieur à 10'30" : 20 pts
- De 10'30" à 11'00" : 19 pts
- De 11'01" à 11'30" : 18 pts
- De 11'31" à 12'00" : 17 pts
- De 12'01" à 12'30" : 16 pts
- De 12'31" à 13'00" : 15 pts
- De 13'01" à 13'30" : 14 pts
- De 13'31" à 14'00" : 13 pts
- De 14'01" à 14'30" : 12 pts
- De 14'31" à 15'00" : 11 pts
- De 15'01" à 15'30" : 10 pts
- De 15'31" à 16'00" : 09 pts
- De 16'01" à 16'30" : 08 pts
- De 17'31" à 17'00" : 07 pts
- De 17'01" à 17'30" : 06 pts
- De 17'31" à 18'00" : 05 pts
- Supérieur à 18'00" : éliminé

Conseils :



- Avant de commencer l'épreuve, repérer bien toutes les amères.
- Pendant l'épreuve, n'hésiter pas à regarder où vous vous dirigez...



Apnée

Principe

Descendre en plongée libre à 10 m avec le même lestage qu'en plongée

Notation

Cette épreuve n'est pas notée, elle est faite ou non faite.

Conseils :



- Un beau canard, vous emmènera très facilement à 10 m.
- Utilisez plutôt un palmage en amplitude qu'un palmage en fréquence pour vous économisez.
- N'oubliez pas les règles de sécurité élémentaire après une apnée (360°, signe Ok et dites quelque chose pour permettre de signaler que vous ne faites pas une syncope en surface...).

Capelé

Principe

Effectuer un parcours de 500 m capelé en respirant au tuba.

Notation

Cette épreuve n'est pas notée, elle est faite ou non faite dans un temps inférieur à 13 min.

Conseils :



- Avant de commencer l'épreuve, repérer bien toutes les amères
- Pendant l'épreuve, vérifier bien votre trajectoire en levant la tête en effectuant des bras de brasse.
- Cette une épreuve qui se fait en groupe ; c'est le temps du dernier qui est pris en compte...Surveillez vous ! Et attendez et aidez, s'il le faut, les plus faibles....



3. Technique de base de la nage avec palmes

Position

- La position du corps doit être parallèle à la surface de l'eau et le dos droit.
- La tête et les jambes sont alignées par rapport au corps. La tête doit être le plus possible rentré (menton collé contre la poitrine).

Les jambes

- Les battements de jambes aident à la stabilité du corps ainsi qu'à la flottaison, mais surtout à la propulsion en NAP.
- Les jambes doivent rester tendu, sachant qu'inconsciemment le nageur effectuera une légère flexion au niveau du genou.
- Le mouvement doit partir de la hanche (cf. jambe d'une danseuse)
- Les palmes ne doivent pas sortir de l'eau. Pour éviter ce défaut le nageur, devra surtout, se concentrer sur la descente de sa palme et oublier la remontée.

Les Bras

- Lors de sa phase hors de l'eau, le bras doit être le plus relâché possible car il ne participe pas à la traction. Le coude est fléchi et dirigé vers le haut. La main orientée vers le bas, doit caresser l'eau du bout des doigts et suivre le prolongement de l'épaule.
- Avant l'entrée dans l'eau, la main s'aplatie pour être très légèrement inclinée par rapport à la surface de l'eau, de sorte qu'il n'y est aucune résistance entre les deux éléments.
- Sous l'eau, le mouvement peut être décomposé en 3 étapes :
 - 1 La main pénètre dans l'eau. A l'aide de l'avant bras, le palmeur ramène le bras sous l'épaule.
 - 2 Quand la main arrive à la verticale de l'épaule, l'épaule opposée se relève pour que la main aie le plus d'appuie possible.
 - 3 Avec l'effort de traction, l'épaule opposée doit aller vers l'avant. Pendant ce temps, la main sous l'eau effectue un S avec la main orientée de l'intérieur vers l'extérieur du corps du palmeur. Attention ce S ne se fait pas complètement sous le corps du nageur.
 - 4 Pour la dernière étape, le nageur ramène sa main d'un « coup sec » à la surface de l'eau. Normalement cette main doit sortir au niveau du bas de la cuisse (bras tendu vers l'arrière).

Synchronisation bras/jambes

Il n'y a pas de relation directe entre le rythme des jambes et celui des bras ; c'est à chacun de trouver une synchronisation parfaite.





4. Les types d'entraînements

L'idéal est de faire 3 entraînements par semaine pour progresser :

- Le premier technique, composé d'éducatifs pour améliorer sa nage d'un point de vue technique.
- Le deuxième de fond, ou le plongeur fera surtout de la distance à une vitesse moyenne.
- Le troisième de vitesse où le plongeur travaillera sa résistance physique sur des distances courtes mais à allure rapide pour améliorer sa vitesse.

Bien sûr, en fonction de la disponibilité de chacun, il est difficile de s'entraîner 3 fois par semaine. Toute fois, il est facile d'acquérir des bases en un seul entraînement. En effet, il peut être décomposé en 2 parties avec:

- L'échauffement
- Le travail spécifique

L'échauffement

Avant d'attaquer le travail spécifique, il est nécessaire d'échauffer tous les muscles utiles à la nage. L'échauffement est composé d'une partie classique (sans les palmes) et d'une partie en nage avec palmes.

En Classique

Effectuer un parcours de 200m en alternant les nages tous les 50 m. Cet échauffement permet non seulement d'établir un contact avec l'eau mais aussi de montrer qu'un palmeur n'a pas besoin de ses palmes pour pouvoir se déplacer sur l'eau ou sous l'eau.

D'un tout autre point de vue, il est très important d'entretenir sa nage classique, car nous n'avons pas tout le temps les palmes à proximité et en cas d'accident dans l'eau il est important de savoir nager...

En Nage avec palmes

En général, commencer par 200 m nage complète souple permet de se re-familiariser tranquillement avec le milieu et les palmes.

A la fin de cet exercice, et surtout sans attendre, le nageur enchaîne avec une série d'éducatifs, décrit dans le paragraphe suivant, sur une longueur de 800 m à 1000 m permettant non seulement de s'échauffer mais aussi de renforcer sa technique. C'est pour cela, qu'il est important que le nageur soit concentré durant tous les exercices.



Le Travail spécifique

Il s'agit du point que l'on souhaite travailler durant l'entraînement. Il peut être technique comme physique.

Par exemple, on peut consacrer l'entraînement à un renforcement technique des bras ou encore à faire un maximum de distance pour développer son foncier.

Pour les personnes débutantes, il est recommandé de faire un seul travail spécifique par entraînement, de sorte qu'ils se concentrent pleinement sur leurs exercices.

Mais les plus confirmés peuvent travailler dans la même séance les bras et les jambes ou encore faire du fond ; Ils peuvent faire, tout en faisant de la technique, des séries de 500 m planche alternées avec des 500 m pull boy et nage complète.





5. Les éducatifs

Les éducatifs permettent à un nageur de développer sa technique de nage par de petits exercices.

Pour le palmage :



Dos avec les bras tendus en arrières et les mains quasi jointes. Le regard doit être orienté dans le sens du déplacement, permettant de s'étendre un maximum dans l'eau.

Les jambes doivent être tendus et les genoux ne doivent pas sortir de l'eau !!!



Permet de travailler la symétrie des jambes pour avancer droit.



Costal Droit et Costal gauche. Le nageur se déplace face au mur. Comme pour le dos, les deux bras sont tendus devant lui. Le corps est parallèle au mur.

Pour éviter de boire la tasse, cet exercice est recommandé sans tuba.

Pour respirer, le nageur ramène le bras le long de son corps et au moment de prendre appui avec la main, il sort la tête pour respirer.



Permet de travailler la symétrie des jambes pour avancer droit.



Variation d'amplitude en planche. Le nageur varie son amplitude toutes les longueurs de 25 m ou 50 m :

- 1^{ère} longueur : palmage en fréquence. Les palmes doivent à peine bouger avec les jambes tendues.
- 2^{ième} longueur : palmage en amplitude. Les jambes effectuent de grand mouvement en gardant les jambes tendues.
- 3^{ième} longueur : palmage en amplitude normal avec les jambes toujours tendues.



Aide le nageur à trouver l'amplitude qui lui correspond le mieux ; Trop d'amplitude freine le nageur à cause de son hydrodynamisme et réciproquement trop de fréquence va l'épuiser.



Ondulation. En surface comme en apnée, effectuer des longueurs en ondulant le bassin (mouvement de bas en haut). Les jambes doivent être très légèrement fléchies, les fesses serrées et la tête rentrée. Pour les plus souples tendre les bras devant avec les mains jointes et pour les autres se détendre en laissant les bras le long du corps.



Assoupli les épaules du nageur et le bassin .



Accélération. Avec ou sans planche, sur une longueur de 25 m, le nageur accélère progressivement jusqu'à arriver au maximum de sa vitesse à 5 m de la fin des 25 m.



Permet d'adapter l'amplitude à la vitesse de déplacement



Orientation pour le capelé. Mains côtes à côtes avec les bras fixes devant la tête, les jambes palmées. Tous les 5 ou 6 mouvements, le palmeur sort la tête de l'eau pour regarder où il est en effectuant avec les bras un petit mouvement de bras de brasse



Utile pour se diriger pour l'épreuve de capelé



Les Bras



Nager avec les poings fermés.



Permet de faire travailler la trajectoire de la main sous l'eau.



Touché d'épaules. La main va toucher l'épaule quand elle sort de l'eau.



Evite au nageur de nager en « croisant les bras » afin de réduire les perturbations dans ses palmes et qu'il ait aussi le plus d'appui possible lors du travail sous l'eau.



Effleurer l'eau. Nager avec le bout des doigts qui effleurent l'eau. Le coude doit être levé et la main relâchée doit aller le plus loin possible devant l'épaule.



Permet aux nageurs de se décontracter dans la phase de travail hors de l'eau et d'aller chercher l'appui loin devant, pour le travail sous l'eau.



Nager sans sortir le bras de l'eau. La trajectoire du bras reste la même qu'en dehors de l'eau sauf qu'il longe la surface. La main doit être à plat et le coude doit se lever.



Travaille la souplesse de l'épaule ainsi que les appuis



Alternance bras droit/bras gauche. Avec le pull-boy, 3 mouvements bras droit, 3 mouvements bras gauche et 3 mouvements les deux bras. Pour avancer dans cet exercice, le nageur doit se concentrer sur sa souplesse avec la main relâchée en allant chercher loin devant lui.



Travaille les appuis et la souplesse. Si le mouvement est mal fait le nageur n'avance pas.



Alternance bras droit/bras gauche. Même exercice que précédemment sauf que le nageur alterne tous les 25 m.



Travaille les appuis et la souplesse.
Si le mouvement est mal fait le nageur n'avance pas.



Variation de fréquence. De préférence avec un pull-boy, le nageur varie sa fréquence de mouvement tous les 25 m:

- 1^{ère} longueur : réaliser le maximum de mouvement (~20 – 23 mouvements)
- 2^{ième} longueur : réaliser le minimum de mouvement (~15 – 17 mouvements)
- 3^{ième} longueur : nager normalement.



Aide le nageur à trouver la fréquence qui correspond le mieux à sa fréquence de bras.



Réduction du nombre de mouvements. Sur plusieurs séries de 50 m, le nageur équipé d'un pull boy tentera de diminuer un 25 m sur deux son nombre de mouvements. Le second 25 m s'effectuera normalement. Pour réaliser cet éducatif, il devra s'allonger le plus possible avec les bras, pour chercher le plus d'appui. Attention, ce n'est pas un exercice de vitesse !



Travaille les appuis



Orientation pour le 800m. Avec les bras et les jambes, le nageur simule une nage en milieu naturel. Au moment où il prend appui avec ses bras il sort la tête de l'eau pour regarder sa position par rapport à ses amères. Attention, il ne doit pas arrêter de nager pour regarder sa position...



Utile pour se diriger lors de l'épreuve de 800 m PMT





6. Les entraînements

Exemple d'entraînements techniques

28/10/03

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 3 * (25 m bras devant fixe et l'autre travail, 25 m NC, 25 m l'autre bras, 25 m NC) PB
- 200 m NC
- 3 * (25 m 1 bras le long du corps et l'autre travail, 25 m NC, 25 m l'autre bras, 25 m NC) PB
- 200 m NC
- 100 m dos
- 3 * (25 m avec le poing, 25 m touché d'épaules, 25 m en effleurant l'eau, 25 m NC) PB
- 100 m dos
- 400 NC
- 50 dos pour récupérer

Apnée

- 2 * 100 m en alternant le plus possible surface apnée en s'appliquant sur les canards
- 2 * 100 m grande coulée à chaque 25 m sans palmer en prenant appui contre le mur
- Série d'apnée par 2

⇒ 2750 m

17/11/03

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 2 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
- 50 m ondulation
- 3 * (25 m avec le poing, 25 m NC, 25 m en effleurant l'eau, 25 m NC) PB
- 200 m NC
- 100 m dos
- 3 * (25 m fréquence, 25 m grande amplitude, 25 m normal) Planche
- 200 m NC
- 3 * (25 m normal, 25 m planche à la vertical) Planche
- 100 m dos
- 500 m NC
- 50 dos pour récupérer

Apnée

- 2 * 100 m en alternant le plus possible surface apnée en s'appliquant sur les canards
- 3 * 50 m 12 m d'apnée + récupération en NC
- Série d'apnée par 2

⇒ 2925 m



02/12/03

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 2 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
- 50 m ondulation
- 5 * (25 m en effleurant l'eau, 25 m NC) PB
- 100 m dos
- 3 * (25 m fréquence, 25 m grande amplitude, 25 m normal) PB
- 100 m dos
- 2 * 400 m R : 1'
- 100 m dos

Apnée

- 2 * 100 m en alternant le plus possible surface apnée en s'appliquant sur les canards
- 2 * 100 m moitié de bassin apnée & l'autre moitié de bassin récupération
- Série d'apnée par 2

⇒ 2625 m

09/12/03

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 2 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
- 4 * (25 m en effleurant l'eau, 25 m NC, 25 m touche d'épaule, 25 m NC, 25 m rattrapé, 25 m NC) PB
- 100 m dos
- 200 m en effleurant l'eau
- 100 m dos
- 4 * (25 m fréquence, 25 m grande amplitude, 50 m normal) Planche
- 100 m dos
- 400 m
- 100 m dos

Mannequin

⇒ 2600 m

16/12/03

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 3 * (25 m bras le long du corps, 25 m 1 bras fixe dvt l'autre le long du corps, 25 m l'autre bras, 25 m les deux bras fixes dvt)
- 100 m dos
- 4 * (25 m fréquence, 25 m grande amplitude, 50 m normal) Planche
- 100 m dos
- 5 * (25 m réduire ses mouvements, 25 m NC) PB
- 100 m dos
- 500 NC
- 100 m dos

Mannequin ou Apnée

⇒ 2250 m



06/01/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète)
 - 2 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
 - 6 * (25 m accélération, 25 m normale) Planche
 - 4 * (25 m planche à la verticale, 25 m normale) Planche
 - 4 * (25 m touche d'épaule, 25 m NC, 25 m en effleurant l'eau, 25 m NC) PB
 - 100 m dos
 - 500 NC
 - 100 m dos
- Mannequin ou Apnée*
- ⇒ 2200 m

13/01/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète)
 - 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
 - 100 m NC
 - 6 * (25 m fréquence, 25 m grande amplitude, 25 normale) Planche
 - 4 * (50 m rattrapé, 50 m NC)
 - 100 m dos
 - 8 * (25 m vite, 25 m NC récup)
 - 100 m dos récupération
- Mannequin ou Apnée*
- ⇒ 2250 m

20/01/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète)
 - 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
 - 100 m NC
 - 3 * (25 m 1 bras le long du corps et l'autre travail, 25 m NC, 25 m l'autre bras, 25 m NC)
 - 100 m NC
 - 100 m ondulation
 - 3 * (25 m 1 bras le long du corps et l'autre travail, 25 m NC, 25 m l'autre bras, 25 m NC)
PB
 - 4 * (25 m réduire ses mouvements, 25 m NC) PB
 - 2 * 400 m NC R : 1'
 - 100 m dos
- Apnée + Mannequin*
- ⇒ 2700 m



27/01/04

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
- 100 m NC
- 4 * (25 m touche d'épaule, 25 m NC, 25 m en effleurant l'eau, 25 m NC) PB
- 100 m NC
- 100 m ondulation
- 400 m Planche
- 100 m dos
- 8 * 100 m NC R : 5 "
- 100 m dos

Apnée + Mannequin

⇒ 2800 m

03/02/04

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 3 * (25 m ondulation, 25 m normal)
- 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
- 100 m NC
- 3 * (25 m 1 bras le long du corps et l'autre travail, 25 m NC, 25 m l'autre bras, 25 m NC) PB
- 100 m NC
- 200 m Planche
- 4 * (25 m réduire ses mouvements, 25 m NC) PB
- 100 m dos
- 3 * 300 m NC R : 15 " avec Tee-shirt ou combinaison...
- 100 m dos

Apnée + Mannequin

⇒ 2700 m

10/02/04

- 200 libre

En NAP

- 200 NC (Nage Complète)
- 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
- 2 * 100 m dos dynamique
- 100 m ondulation
- 200 m rattrapé
- 100 m dos
- 400 m Planche
- 2 * 400 m NC R : 20"
- 100 m dos

Apnée + Mannequin

⇒ 2500 m



17/02/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète)
 - 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
 - 100 m ondulation
 - 4 * (25 m avec le poing, 25 m NC, 25 m touché d'épaules, 25 m NC, 25 m en effleurant l'eau, 25 m NC) PB
 - 4 * (25 m réduire ses mouvements, 25 m NC) PB
 - 200 m Planche
 - 600 m NC
 - 100 m dos
- Apnée + Mannequin*
- ⇒ 2500 m

24/02/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète avec de belles coulées)
 - 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
 - 100 m ventrale (bras le long du corps)
 - 4 * (50 m rattrapé, 50 m normale)
 - 2 * (25 m ondulation, 25 m NC) PB
 - 4 * (25 m rapide, 25 m cool)
 - 2 * 50 m sprint
 - 100 m dos
 - 800 m
- Apnée + Mannequin*
- ⇒ 2500 m

09/03/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 m NC
 - 3 * (25 m les 2 bras le long du corps, 25 m 1 bras le long du corps et l'autre travail, 25 m l'autre bras, 25 m NC) PB
 - 2 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
 - 1 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m) En ONDULATION
 - 100 m dos
 - 3 * (25 m avec le poing, 25 m NC, 25 m touché d'épaules, 25 m NC, 25 m en effleurant l'eau, 25 m NC) PB
 - 100 m dos
 - 4 * 50 m en s'allongeant le plus possible dans l'eau
 - 100 m dos
 - 5 * 150 m (50 m cool, 100 m soutenu)
 - 100 m dos
- ⇒ 2650 m



16/03/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète)
 - 3 * (25 m CD, 25 m CG, 25 m dos, 25 m NC)
 - 2 * 100 m dos dynamique
 - 100 m ondulation
 - 100 m dos récup
 - 100 m NC R : 5''
 - 200 m NC R : 10''
 - 300 m NC R : 15''
 - 400 m NC R : 20''
 - 300 m NC R : 15''
 - 200 m NC R : 10''
 - 100 m NC
 - 100 m dos de récup'
- ⇒ 2800 m

30/03/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète)
 - 100 m ondulation
 - 3 * (25 m les 2 bras le long du corps, 25 m 1 bras le long du corps et l'autre travail, 25 m l'autre bras, 25 m NC) PB
 - 3 * (25 m NC accélération, 25 m normale)
 - 100 m dos
 - 2 * 25 m sprint / 2
 - 800 m NC
 - 200 m en CONTINU (25 m cool, 25 m apnée)
 - 200 m en CONTINU (25 m cool, 25 m apnée) mais en allant plus vite qu'avant sur la nage
 - 100 m dos
- ⇒ 2300 m

06/04/04

- 200 libre
- En NAP*
- 200 NC (Nage Complète)
 - 100 m de canard (alternance apnée surface)
 - 100 m apnée
 - 100 m apnée en ondulation
 - 100 m apnée sur le dos
 - 200 m en CONTINU
 - 100 m dos récup
 - 400 m NC (50 m rapide, 50 m cool)
 - 100 m dos
 - mannequin
- ⇒ 1600 m



Exemple d'entraînements de fond

L'ordre des entraînements n'est pas imposé; libre à chacun de gérer ses entraînements, l'essentiel est de faire de la distance au moins une fois par semaine pour une personne s'entraînant 3 fois.

Entraînement 1 :

- Echauffement
- 3 * (100 m planche, 100 m PB, 100 m NC)

Entraînement 2 :

- Echauffement
- 16 * 50 m R : 5'' (bien nagé)

Entraînement 3 :

- Echauffement
- 10 * 100 m R : 5''
- 300 m planche en récup

Entraînement 4 :

- Echauffement
- 400 m planche
- 400 m pull-boy
- 400 m NC

Entraînement 5 :

- Echauffement
- 2 * 400 m R : 20''
- 300 m planche en récup

Entraînement 6 :

- Echauffement
- 3 * 300 m R : 15''
- 200 planche en récup

Entraînement 7 :

- Echauffement
- 2 * 500 m R : 25''
- 300 m planche en récup

Entraînement 8 :

- Echauffement
- 800 m
- 300 m planche en récup

Entraînement 9 :

- Echauffement
- 1000 m
- 300 m planche en récup



Entraînement 10 :

- Echauffement
- 100 m NC R : 5''
- 200 m NC R : 10''
- 300 m NC R : 15''
- 400 m NC R : 20''
- 300 m NC R : 15''
- 200 m NC R : 10''
- 100 m NC



Exemple d'entraînements de vitesse

L'ordre des entraînements n'est pas imposé; libre à chacun de gérer ses entraînements, l'essentiel est de respecter les phases rapides et lentes.

Attention, vaut mieux faire beaucoup de fond et de technique avant de commencer ces entraînements. Ils sont à exécuter 1 fois par semaine pendant une période de 2 à 3 mois sur une saison de septembre à juin afin d'éviter un gros coup de fatigue avant la fin de l'année. L'idéal est de commencer mi-février.

Entraînement 1 :

- Echauffement
- 10 * (25 m vite, 50 m NC cool)
- 200 m planche récup

Entraînement 2 :

- Echauffement
- 10 * (25 m vite, 25 m NC cool)
- 200 m planche récup

Entraînement 3 :

- Echauffement
- 8 * (50 m vite, 50 m NC cool)
- 200 m planche récup

Entraînement 1 :

- Echauffement
- 10 * 100 m départ toutes les 1'25''
- 300 m planche en récup

Entraînement 5 :

- Echauffement
- 10 * (30'' vite, 30'' NC cool)
- 200 m planche récup

Entraînement 2 :

- Echauffement
- 8 * (50 m NC normal, 25 m NC vite, 25 m NC récup)
- 200 m planche récup

Entraînement 7 :

- Echauffement
- 3 * 300 m (100 m NC normal, 100 m NC soutenu, 100 m NC normal)
- 200 m planche récup

Entraînement 8 :

- Echauffement
- 6 * (40'' vite, 30'' récup)
- 200 m planche récup