

Bonjour,

J'espère vous trouver en bonne forme, et que vous tenez le coup.

3 communications pour cette 4<sup>ème</sup> semaine de confinement :

- URGENCE concernant les examens 2020 : **retour avant demain 12h**
- Accompagnement en prépa physique
- Questionnaire sur l'état de forme des sportifs

Communication importante et URGENTE concernant l'annulation des épreuves scolaires de fin d'année. Vous trouverez en PJ de ce mail un courrier explicatif.

**Ces mesures ne prennent peut-être pas en compte la spécificité des aménagements prévus pour les sportifs inscrits dans les structures fédérales. Nous vous demandons donc de remplir le fichier Excel joint et d'indiquer dans « commentaires », toutes vos questions que l'on fera remonter au ministère des sports.**

Nous sommes désolés pour le peu de temps que nous vous laissons mais il est important de nous faire parvenir le fichier rempli dans les 24h, c'est à dire **pour le mardi 7 avril à midi, à [laurence.venet@ffnatation.fr](mailto:laurence.venet@ffnatation.fr)**

En parallèle, et dans la continuité de l'accompagnement proposé, vous trouverez en PJ de ce mail les plans d'entraînements (jeune et élite) qui pourront vous servir dans le suivi à distance de vos sportifs pour cette 4<sup>ème</sup> semaine.

Enfin, le suivi de l'état de forme des sportifs se poursuit, merci de faire remplir ce [QUESTIONNAIRE](#) pour cette semaine écoulée.

L'analyse des résultats du dernier questionnaire permet de tirer les enseignements suivants :

- Stabilité sur les états moral et physique par rapport à la semaine précédente
- Légère hausse de l'activité physique générale, principalement due aux nageurs qui ont repris de leur pause (il n'y a quasiment plus de sportifs EdF qui se sont entraînés moins de 5 heures la semaine passée)
- Plus de 80% des sportifs EdF notent leur qualité de semaine d'entraînement entre 6 et 10
- La plupart de ceux qui ont une qualité égale ou inférieure à 5/10 sont les sportifs qui s'entraînent moins de 10 heures par semaine

Tous les entraîneurs qui ont un ou plusieurs sportifs ayant fait connaître certaines difficultés ont été contacté pour que chaque situation soit suivie, et que la Fédération puisse apporter son soutien autant que de besoin.

Je reste à votre écoute, n'hésitez pas.

Bonne journée, et bon début de semaine à tous.  
Restez chez vous, protégez-vous, et tenez le coup !

A bientôt,

Rémi DUHAUTOIS – 06 76 72 08 58



Directeur du Haut Niveau

## EXAMENS 2020

Clichy, le 6 avril 2020  
Réf/ LV/ RD

**Objet : référencement et points particuliers de chaque sportif du PPF passant des examens en 2020**

Mesdames, Messieurs les coordonnateurs des structures fédérales,

En pleine crise du Covid-19, le ministre, Jean-Michel Blanquer a présenté vendredi 3 avril, un dispositif exceptionnel avec des aménagements qui permettent de concilier la sécurité et la réussite future des élèves.

Le Ministre a annoncé que **les candidats au Baccalauréat général, technologique et professionnel, au BEP, au CAP, au BTS et au Brevet seront évalués cette année uniquement via le contrôle continu**. Seule exception à la règle : l'oral de Français est maintenu pour les élèves de Première.

Les notes obtenues pendant la période de confinement ne seront pas prises en compte.

Un « jury d'harmonisation » sera mis en place pour examiner les livrets scolaires.

Pour les candidats individuels, lorsque leurs modalités de scolarisation se traduisent par la délivrance d'un livret scolaire comme c'est le cas, par exemple, pour les élèves scolarisés au CNED, ou de formation par la structure de formation, le jury académique se prononcera sur la base de ce livret, au cours de la session du mois de juin. Le jury pourra, pour les candidats dont les évaluations et le livret ne permettent pas la délivrance du diplôme, proposer à ceux-ci de passer la session de septembre. Les candidats individuels ne disposant d'aucune modalité d'évaluation en contrôle continu passeront les épreuves de la session de septembre. Un dispositif particulier leur permettra de conserver le bénéfice de leur inscription dans l'enseignement supérieur, acquise dans le cadre de la procédure « *Parcoursup* », jusqu'à la proclamation des résultats.

**Ces mesures ne prennent peut-être pas en compte la spécificité des aménagements prévus pour les sportifs inscrits dans les structures fédérales. Nous vous demandons de remplir le fichier joint et d'indiquer dans remarques, toutes vos questions que l'on fera remonter au ministère des sports.**

Nous sommes désolés pour le peu de temps que nous vous laissons mais il est important de nous faire parvenir le fichier rempli pour le mardi 7 avril à midi.

A

Laurence VENET – [Laurence.venet@ffnatation.fr](mailto:Laurence.venet@ffnatation.fr) – Tel : 06 18 97 69 62

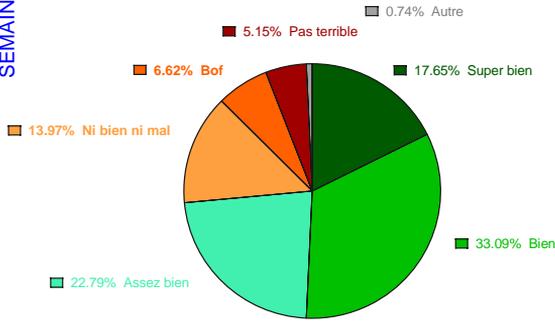
Rémi DUHAUTOIS



Directeur du Haut Niveau

SEMAINE 1

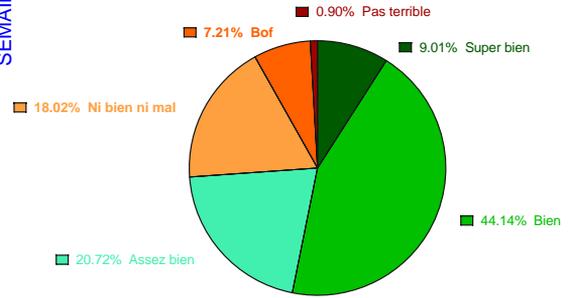
**Moralement vous vous sentez comment ?**



**Total = 136 sportifs**  
(110 ont donné leur nom)

SEMAINE 2

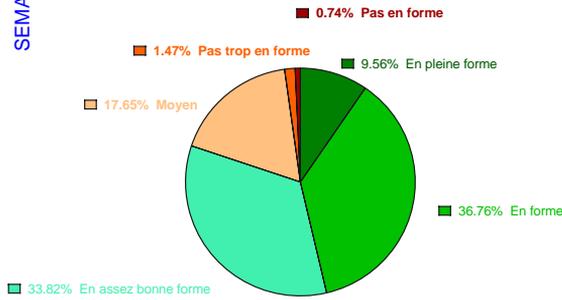
**Moralement vous vous sentez comment ?**



**Total = 111 sportifs**  
(79 ont donné leur nom)

SEMAINE 1

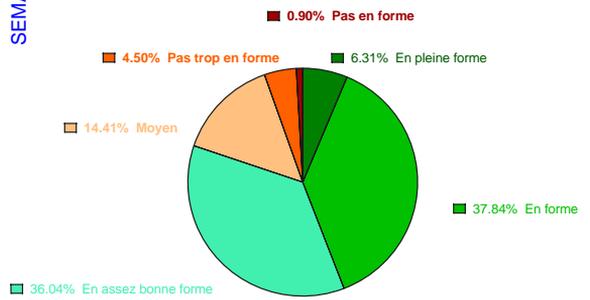
**Comment vous vous sentez physiquement ?**



**Total = 136 sportifs**  
(110 ont donné leur nom)

SEMAINE 2

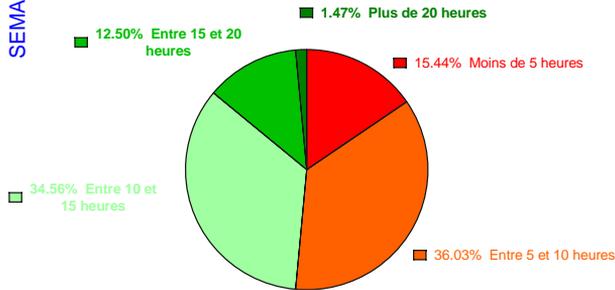
**Comment vous vous sentez physiquement ?**



**Total = 111 sportifs**  
(79 ont donné leur nom)

SEMAINE 1

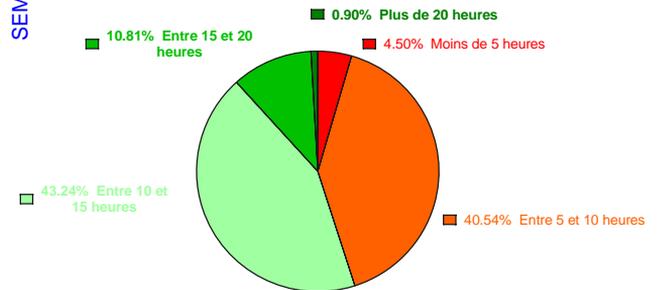
**Total d'activités physiques dans la semaine**



**Total = 136 sportifs**  
(110 ont donné leur nom)

SEMAINE 2

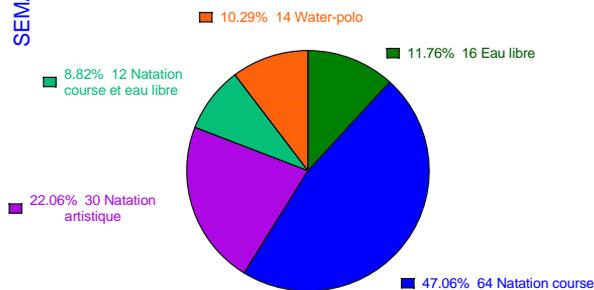
**Total d'activités physiques dans la semaine**



**Total = 111 sportifs**  
(79 ont donné leur nom)

SEMAINE 1

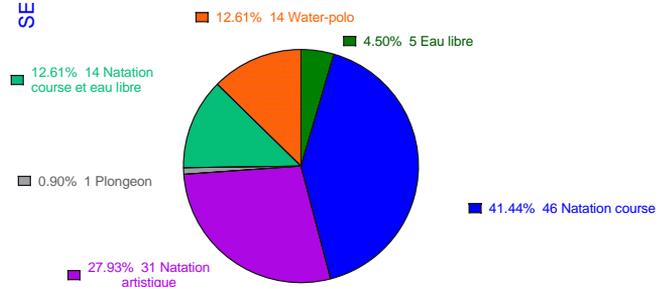
**Répartition par disciplines**



**Total = 136 sportifs**  
(110 ont donné leur nom)

SEMAINE 2

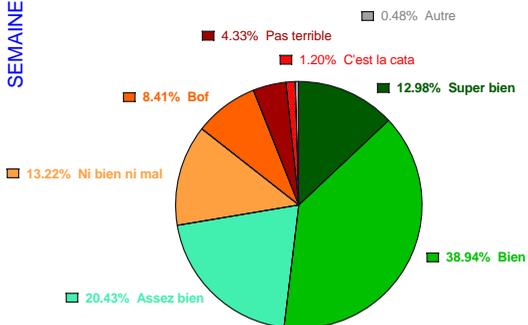
**Répartition par disciplines**



**Total = 111 sportifs**  
(79 ont donné leur nom)

SEMAINE 1

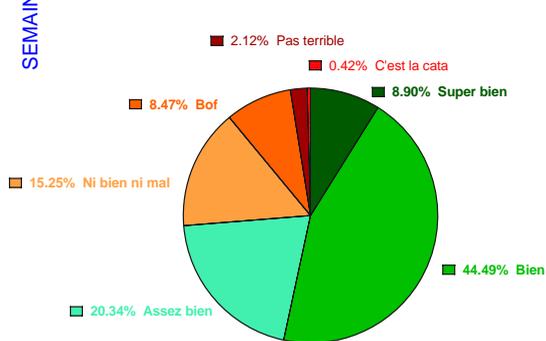
Moralement vous vous sentez comment ?



Total = 416 sportifs

SEMAINE 2

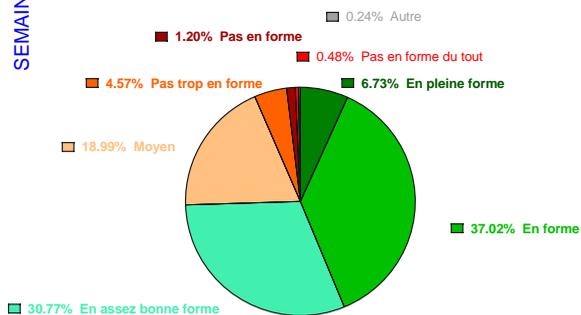
Moralement vous vous sentez comment ?



Total = 236 sportifs

SEMAINE 1

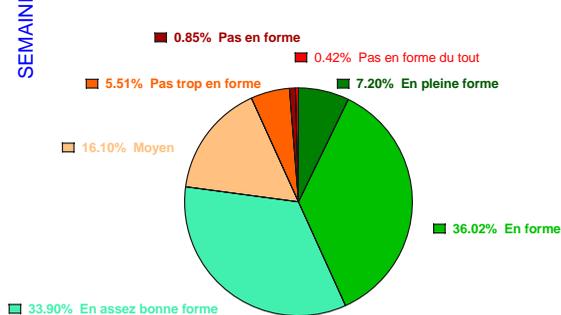
Comment vous vous sentez physiquement ?



Total = 416 sportifs

SEMAINE 2

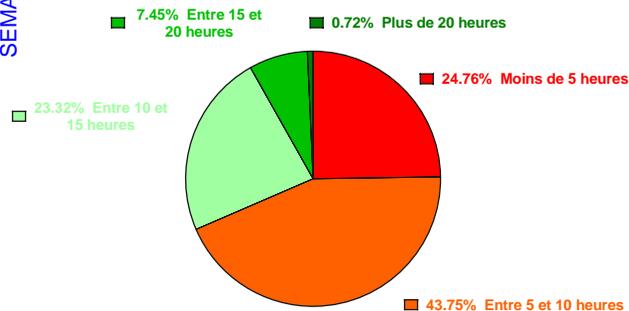
Comment vous vous sentez physiquement ?



Total = 236 sportifs

SEMAINE 1

Total d'activités physiques dans la semaine



Total = 416 sportifs

SEMAINE 2

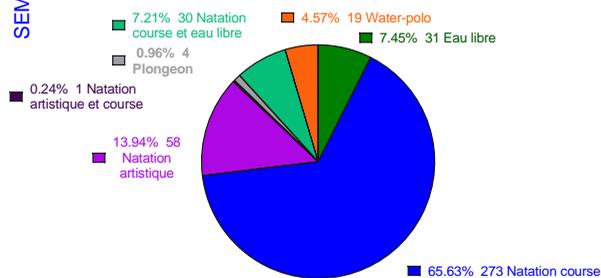
Total d'activités physiques dans la semaine



Total = 236 sportifs

SEMAINE 1

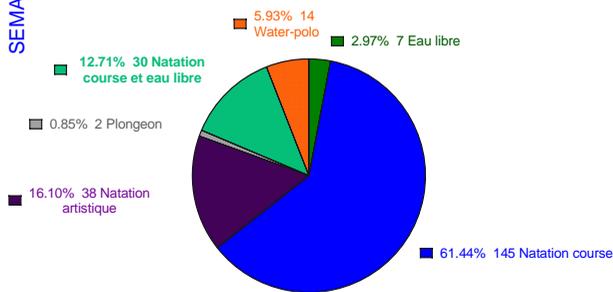
Répartition par disciplines



Total = 416 sportifs

SEMAINE 2

Répartition par disciplines



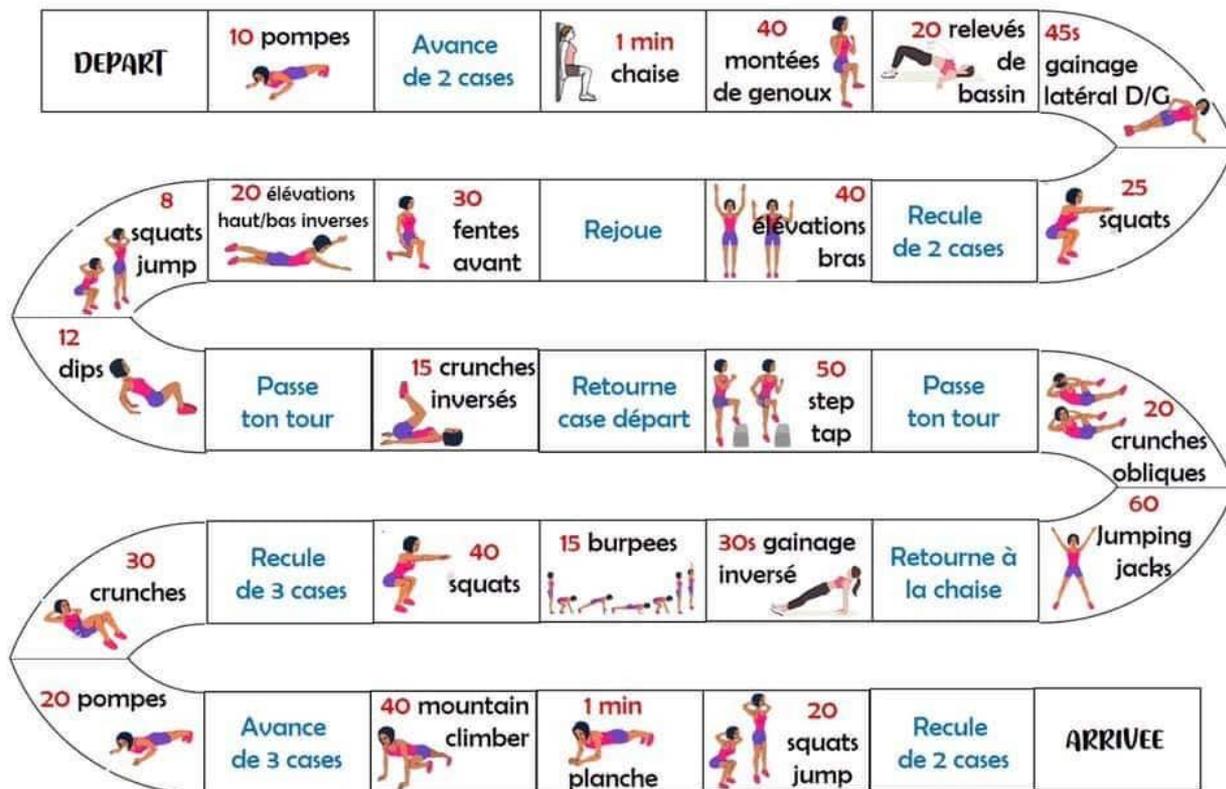
Total = 236 sportifs

# 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 L'OIE 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'entraînement CNE Natation Course 50m et plus

Semaine 4								
Natation 50m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	mobilité		Prévention épaules		Prévention épaules	Renfo niv 3	
	Work	Aérobic long général souplesse		Abdo niv 3 <b>visio</b> 10h30 Défit 1 en 30"/30"	mobilité	Muscu Force explo	Aérobic interval training général souplesse	off
Repas								
Après midi	Warm up	Abdo niv 4	Prévention épaules		Renfo niv 3	Abdo niv 3		
	Work	Renfo niv 4	Muscu Force	off	Aérobic long navette souplesse	Jeu de l'oie <b>Visio</b>	off	off



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

Semaine 4								
Natation 400m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Abdo niv 3		Prévention épaules		Prévention épaules	Renfo niv 3	
	Work	Aérobic long général souplesse	mobilité	Abdo niv 3 <b>visio</b> 10h30 Défit 1 en 30"/30"	mobilité	Muscu Force explo	Aérobic long navette souplesse	off
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaules	Renfo niv 3		Renfo niv 3	Abdo niv 3		
	Work	Muscu Force	Aérobic long navette souplesse	Souplesse	Aérobic interval training général	Jeu de l'oie <b>Visio</b>	off	off

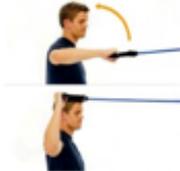
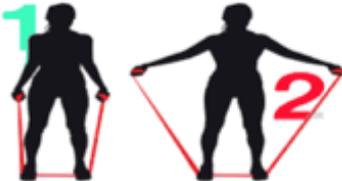


	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  →  → 		
<p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p>  →  → 		

Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue



# 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		2x10+10"	2		2x10+10"	3		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		2x30"	5		2x30"	6		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		2x20	8		2x 5 G/D	9		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

		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	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

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	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 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
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		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 Circuit + Navette (Enchaîner les blocs)

# Aérobic Long Navette

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

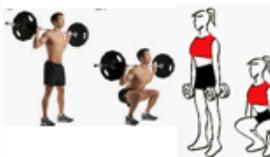


## Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

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 Natation / Water Polo								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Lombaire battement	4x1' (10 mouvements vite - 10 lent)	C	Crawl ou Pap	4x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)			6 x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
Récup active: marche ...		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		3 x 3 + 5 Récup 2'30"	1		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		3 x 3 + 10 Récup 2'30"	2		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		3 x 3 + 5 Récup 2'30"	3		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		3 x 3 + 10 Récup 2'30"	4		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  
  
N  
a  
t  
a  
t  
i  
o  
n



## Défit:

INSEP		Semaine 3					FFNATATION		
		Séance Défit							
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat 	Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch 	Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe 	Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump 	Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé 	Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises 	Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump 	burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						



# Souplesse

		NIVEAU 1	Semaine 4		NIVEAU 2			
SOUPLESSE 4								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Mobilité chevilles	6x 15 secondes	2	Mobilité épaule	4x6 répétitions	3	Mobilité rotation	30"
		6x 30 secondes			6x 10 répétitions			
	<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	5	Mobilité épaule	4 répétitions par coté	6	Plongeon du cygne	30" / jambes
		4x6 reps / position			8 répétitions par côté			
	<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'entraînement CNE Natation Artistique

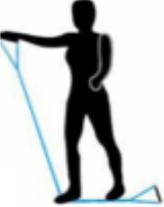
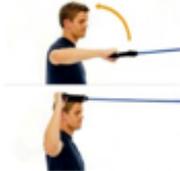
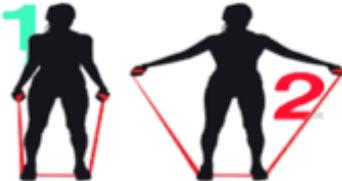
Semaine 4							
Synchro	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souplees 30'	Souplesse 30'		Souplees 30'	Souplesse 30'	
	Petit déjeuner						
	Warm up	Prévention épaules		articulaire			Prévention épaules
	Work	Renfo musculaire niv 4	Yoga	Abdo niv 3	Yoga		Séance spéc synchro
Souplesse			aérobie	Souplesse		Yoga	off
Après midi	Warm up		articulaire			Renfo musculaire niv 3	
	Work		Abdo niv 4			Jeu de l'oie	
		Souplesse	Renfo individuel	Souplesse			off



	<h2>Mobilité 2</h2>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  →  → 		<p><b>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</b></p>
<p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> 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

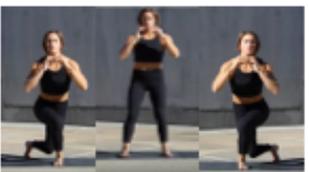
NIVEAU 4



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x10+10"	2		2x10+10"	3		2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Monter descendre le bassin			Toucher son pied en croisant
4		2x30"	5		2x30"	6		2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus			Jambes tendues			Bras et jambes tendus
7		2x20	8		2x 5 G/D	9		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

		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
		Alterner les fentes croisées				Tout à gauche puis à droite alterner série lente série rapide		
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				Monter côté passer arrière poser côté opposée		
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			avec un ballon ou un objet entre les genoux (contraction des adducteurs continue)		

# Aérobic Long Navette

## Syncho

### 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

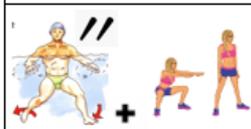
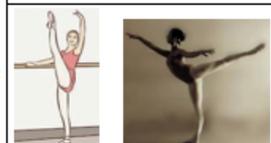
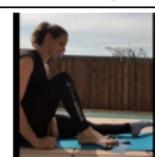
- Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'
- Étirements

## 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

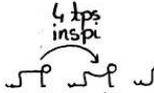
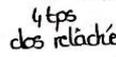
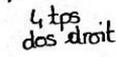
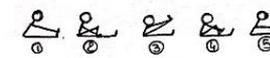
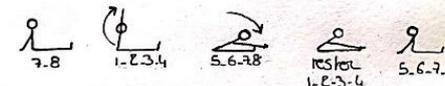
Aéro long Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Coupe-Coupe élastique	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	
D	Barack	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Sumo squat	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'		Musculer 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 Attention aux positions - à extension			
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
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
  - ronde extérieure 5.6.7-8 x 10
7. IDEN jbe Gauche
8. Sur le dos → tirer jbe droite vers la tête 30 s.
  - ↳ basculer vers intérieur, rester 30s
  - IDEN jbe G
9. Écart en surélévé jambes avant minimum 3 min, D/G.
10. Écart en surélévé jbe arrière minimum 3 min D/G.





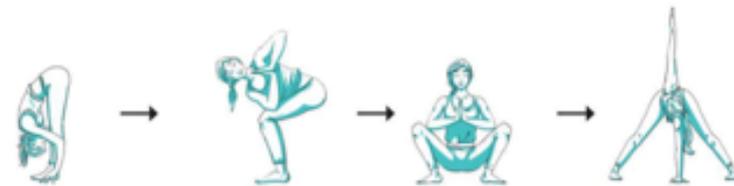
# Water Polo



# Plan d'entraînement CNE Water Polo

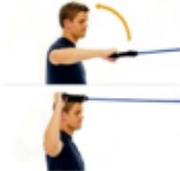
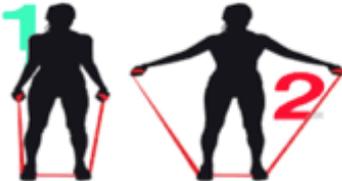
Semaine 4								
Water-Polo		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Mobilité	Prévention épaules	Prévention épaules	Mobilité	Mobilité	Mobilité	
	Work	Aérobic (interval training) TABATA	Renfo musculaire général 3 Spé Water-Polo : Jeux de balle	Spé Water-Polo : Jeux de balle	Abdo Défit 1 en 30"/30"	Renfo musculaire général 3 Spé Water-Polo : Jeux de balle	Aérobic long Navette <b>souplesse</b>	off
Repas								
	Warm up	Prévention épaules	Mobilité		Prévention épaules	Prévention épaules		
Après midi	Work	Muscu hypertrophie	Aérobic long navette <b>souplesse</b>	Off	Muscu force	Jeu de l'oie	off	off



	<b>Mobilité 2</b>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  <p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  <p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> Seated Forward Fold</p> 		<p><b>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</b></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		2x10+10"	2		2x10+10"	3		2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Monter descendre le bassin			Toucher son pied en croisant
4		2x30"	5		2x30"	6		2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus			Jambes tendues			Bras et jambes tendus
7		2x20	8		2x 5 G/D	9		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

		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		
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		
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

## Aérobic Long Circuit + Navette (Enchaîner les blocs) Water-polo

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 : Squat Sumo



3 : Alterner position debout, à genoux



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

1 : Élastique 2 : Élastique 3 : Élastique 4 : Pompe



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

1 : Abdo battement



2 : Jambes à 90° toucher les pieds



3 : Lombaire statique



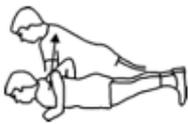
- Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**

Idem que le bloc 2

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

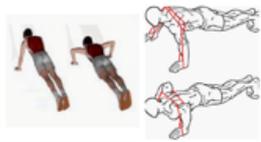
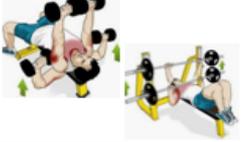
- Étirements**

# Aérobic Interval Training Tabata

INSEP		Interval Training : Enchaîner les exercices (20" work / 10" rest) Récup entre les tours 2 minutes, nombre de tours 4 à 5				Facile		FFNATATION
						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

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

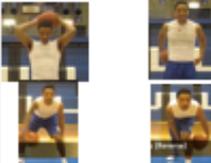


# Musculation: Force

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" <b>Quel matériel?</b> Élastique 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 	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 moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
		2	<b>EXERCICE</b> Pull Over 	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	2	<b>EXERCICE</b> Pull Over 	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 moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
	3	<b>EXERCICE</b> Squat 	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 	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 moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter	
	4	<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Serviette Objet qui roule (skate, rouleur, <b>Consignes</b> Freiner 3" la descente	4	<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sac à dos avec charge dedans Élastique qui freiner la remontée <b>Consignes</b> Freiner 3" la descente	
	5	<b>EXERCICE</b> Tirage 	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 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sac à dos avec charge dedans <b>Consignes</b> Meilleure moyenne	
FFNATION							



# 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							
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat 	Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch 	Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe 	Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump 	Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé 	Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises 	Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump 	burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						



# Souplesse

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



# Plongeon



# Plan d'entraînement CNE Plongeon

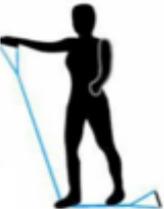
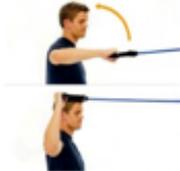
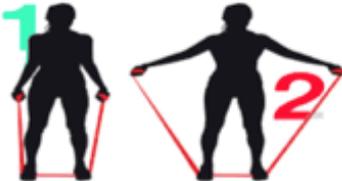
Semaine 4								
Plongeon		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Abdo niv 4		Prévention épaules		Prévention épaules	Prévention épaules	
	Work	Renfo musculaire niv 4. Souplesse	off	Abdo niv 3 visio 10h30 Défit 1 en 30"/30"	off	Muscu explo	Abdo niv 4 Renfo musculaire niv 4	off
Repas								
Après midi	Warm up	libre	Prévention épaules		Mobilité	Abdo niv 3		
	Work	Aérobic long général	Muscu Force	Souplesse	Test Luc léger si possible ou séance interval training en spé	Jeu de l'oie Visio Souplesse	off	off



	<h2>Mobilité 2</h2>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  →  → 		<p><b>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</b></p>
<p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> 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

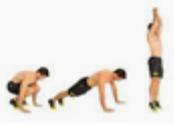
NIVEAU 4



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x10+10"	2		2x10+10"	3		2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Monter descendre le bassin			Toucher son pied en croisant
4		2x30"	5		2x30"	6		2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus			Jambes tendues			Bras et jambes tendus
7		2x20	8		2x 5 G/D	9		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

		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	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			



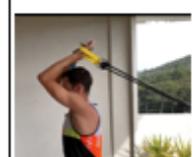
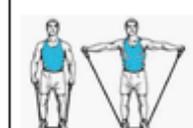
# Aérobic Long

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	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 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours	
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours	
	Consignes			Consignes			Consignes		
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause			



## 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		1'	B		1'	C		1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière
D		1'	E		1'	F		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...)

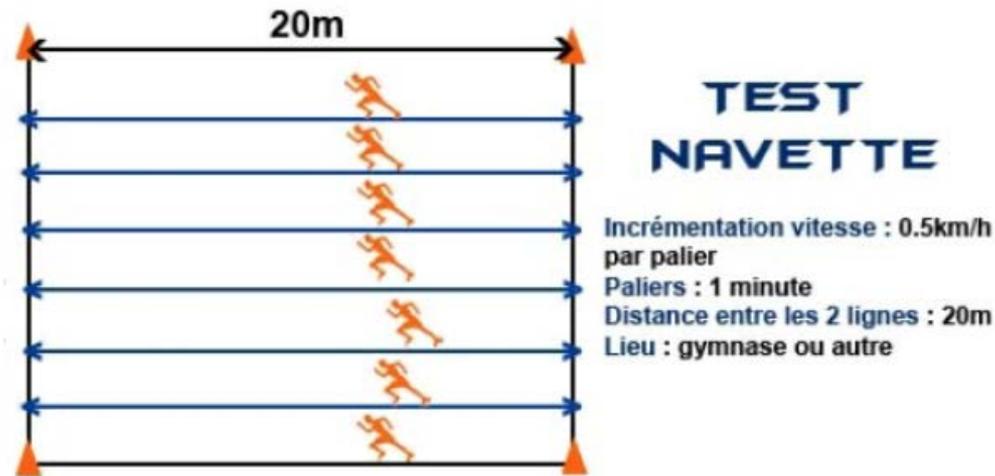
### Test Navette (Léger)

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



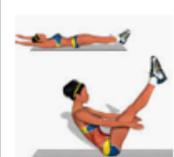
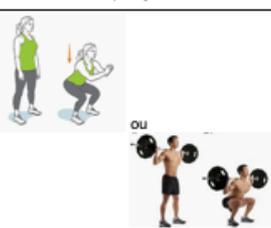
## Déroulement de l'épreuve :

- 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.



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

# Musculation: Force

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3	FFNATATION	
		NIVEAU 4	Musculation Plongeon		NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
1	 <p>Corde à sauter</p>	2 x 1'	 <p>Fermeture excentrique</p>	2 x 10 tours	 <p>Carpé + entrée à l'eau</p>	2 x 20	
		3 x 1'		3 x 10 tours		3 x 20	
		<b>Matériels</b> corde ou air corde <b>Consignes</b> possibilité de varier les positions des pieds		<b>Matériels</b> Tapis de sol <b>Consignes</b> Fermeture carpé freiner la descente 3" sur chaque répétition		<b>Matériels</b> élastique <b>Consignes</b> Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds	
4	 <p>1/2 squat</p>	5x20 avec charge légère	 <p>Lombaire statique</p>	3 x 45"	 <p>Hip Raise</p>	5x10 G/D sans matériel	
		5x10 avec charge		3 x 1'		5 x 10 avec charge	
		<b>Matériels</b> Bâton élastique ou sac à dos ou barre sur les dos <b>Consignes</b> Flexion de jambe à 90° remonter avec de la vitesse		<b>Matériels</b> Tapis de sol <b>Consignes</b> Bras et jambes tendues		<b>Matériels</b> <b>Consignes</b> Flexion de jambe à 90° freiner 3" la descente remonter explo	
7	 <p>Squat bulgare</p>	4x10 G/D	 <p>Torsion bassin G/D</p>	3 x 5 G/D	 <p>Pompe Piquet ou ATR</p>	3 x 5	
		4x5 G/D avec charge importante		3 x 10 G/D		4 x 5	
		<b>Matériels</b> haltères, bouteille d'eau, ou barre <b>Consignes</b>		<b>Matériels</b> tapis de sol <b>Consignes</b>		<b>Matériels</b> Surélever les mains pour diminuer la difficulté Sac à dos ou élastique pour augmenter la difficulté <b>Consignes</b> Coudes serrés et garder l'alignement	



# Musculation: Explosivité

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 4		FFNATATION
		NIVEAU 4	<b>Muscu explo: Faire le bloc vert puis le bloc orange 2 à 3 fois (Enchaîner les exercices dans les blocs récup 2'30" entre les blocs)</b>		
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 Avec cerclé de bras			Matériels
		Consignes			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							
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat 	Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch 	Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe 	Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump 	Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé 	Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises 	Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump 	burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						



# Souplesse

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



**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'entraînement du Jeune Nageur

Semaine 4								
Jeune Nageur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Echauffement	Souplesse	Prévention épaule	Mobilité		Prévention épaule / abdo		
	Travail	Bras fessiers	Corps complet	Spécifique discipline		Force		
Repas								
Après midi	Echauffement				Mobilité		Souplesse	
	Travail				Aero long		Abdo cuisses	



# Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse



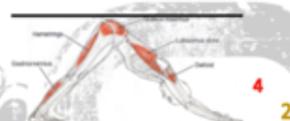
### Maintenir les positions sur 3 respirations

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.

1



**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

2



**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.

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.

**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



Transition "down dog" pour changer de jambe

**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



Transition "down dog"

6

**Warrior III**  
 Tendez votre jambe droite en l'étirant 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



**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.

5

**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



10

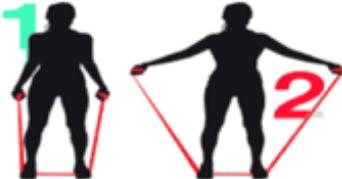
**Chaturanga/pomme**  
 Départ planche/ bras tendus. Baissez peu à peu les coudes en les laissant collés à vos côtes. Allongez la colonne vertébrale en penchant légèrement la tête vers le bas. Restez sur la posture 3 respirations



9

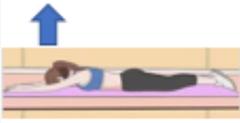


# Prévention

	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 (monter le bras dans l'axe de la hanche)</b>	<b>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</b>	<b>Adduction x20</b>	
			



# 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 carpé	1x10
		2x10			2x10			2x10
		Consignes			Consignes			Consignes
	Relever complètement le buste		mains sous les fesses		départ au sol			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	1x10+10"	5	Relever de jambes	1x10+10"	6	Relever de buste et jambes	1x10+10"
		2x10+10"			2x10+10"			2x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
	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	2	Mobilité épaule	4x6 répétitions	3	Mobilité rotation	30"
		6x 30 secondes			6x 10 répétitions			Consignes
	Consignes			Consignes			Consignes	
Dorsiflexion cheville, amener le genou vers l'avant toucher le mur en maintenant le talon au sol		bâton ou élastique. Position superman. Partir position W fixateurs omoplates serrés, passer au-dessus de la tête tendre les bras sans bouger la tête vers le sol.						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Mobilité colonne	3x 5 réps par position	5	Mobilité épaule	4 répétitions par côté	6	Plongeon du cygne	30" / jambes
		4x6 réps / position			8 répétitions par côté			Consignes
	Consignes			Consignes			Consignes	
1/Placer une main sur le haut du dos, pivoter les épaules le plus bas possible et revenir en rotation externe maximale. 2/ Placer une main au bas du dos, même mouvement Maintenir l'alignement lombaire, tronc et cervicales pendant la rotation		Placer sa main droite a plat en haut du dos.Placer l'autre main en bas du dos le plus haut possible. Essayer de rejoindre vos mains						

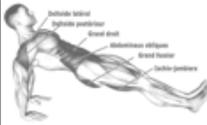
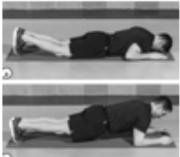
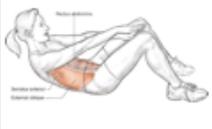
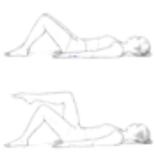
# Séance Renforcement Musculaire

Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

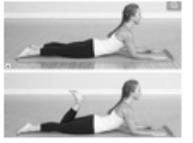
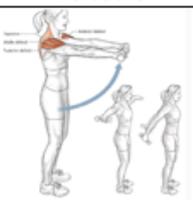
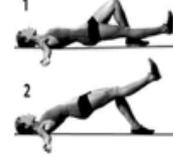
Niveau 2 intermédiaire

# Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 1	Semaine 4			NIVEAU 1		
		NIVEAU 2	Abdo & Cuisses			NIVEAU 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x30" récup 30"	2	Montée planche 	2x10 récup 30"	3	Crunchs bras tendus 	3x 20 recup 30°
		2x45" récup 30"			3x15 récup 30"			4x 30 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Bras tendus Mains ouverture largement supérieur aux épaules. Maintenir un alignement épaules-bassins			Soulevez votre corps sur vos paumes et vos orteils, en gardant votre tête, votre torse et vos jambes en alignement			Tendez vos bras entre vos cuisses en maintenant le bas du dos collé. Petits mouvements très dynamiques
4	Rotation 2 appuis 	2x3 gauche/droite récup 30"	5	Lever cuisse 	2x8 gauche/droite récup 30"	6	Rotations crunchs 	3x10 récup 30"
		3x6 gauche/droite récup 30"			3x10 gauche/droite récup 30"			3x16 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Position quadrupédique, rotation du tronc avec passage sur un appui main/pied			Allongé, jambes pliées pieds largeur de hanches. Expirer et lever une jambe. Angle 90°			Tenez vos bras droit devant vous. Tournez vos épaules d'un côté puis de l'autre pendant que les deux pieds restent au sol
7	Pointe-talon 	3x 5 récup 30"	8	Fentes latérales 	2x8 gauche/droite récup 30"	9	Squat rotations 	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x8 gauche/droite récup 30"			4x10 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Départ ¼ squat pieds à plat. Passer sur des appuis pointes à des appuis talons en maintenant un équilibre du corps			Fléchir la hanche et le genou dans un plan latéral jusqu'à une position finale ou l'angle au niveau du genou est de 90°.			Position squat pieds joints, paumes collées devant son sternum. Amenez votre coude sur la cuisse opposée pendant que vous tournez le haut du corps

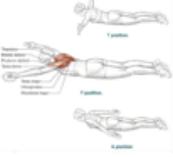


# Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 4		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	BRAS-FESSIERS		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 <p>Tirage Y</p>	5x 10 répétitions	2	 <p>Lever talon pieds</p>	4x10 récup 30"	3	 <p>Triceps elastique</p>	4x 10 répétitions
		6x 15 répétitions			4x15 récup 30"			6x 15 répétitions
		<b>Consignes</b>			<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. Poussiez 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			Debout. Coude fixe collé au tronc. Réaliser une extension en maintenant le corps fixe
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	 <p>Elevations</p>	4x6 répétitions	5	 <p>Rotations hanche</p>	5x 6 répétitions	6	 <p>Poussée simultanée</p>	4x 6 répétitions
		6x 8 répétitions			6x 8 répétitions			5x 10 répétitions
		<b>Consignes</b>			<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			Debout. Bras à l'aplomb des épaules. Réaliser une poussée sans emener l'épaule vers l'avant. Fixation du corps. Jambes légèrement fléchies
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	 <p>Equilibre triceps</p>	4x 6 répétitions	8	 <p>Quadrupédie dorsale</p>	4x 8 répétitions	9	 <p>Extensions fessiers</p>	4x 5 répétitions
		6x 8 répétitions			4x12 répétitions			6 x 8 répétitions
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
		Appui unipodal, 1 jambe pliée Tenez un haltère 4kg/ bouteille d'eau devant vous collé à votre hanche opposé. Amenez votre poids à hauteur de votre épaule. Ramenez le poids à l'avant			Pont dorsal. Toucher le pied opposé sans tomber les fesses au sol. Alterner les 2 côtés			Faire une extension de hanches jambes tendues, alignement de la tête aux pieds et maintenir cinq secondes la position en isométrie puis revenir à la position initiale en contrôlant la flexion de hanches



# Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 4		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	Corps Complet		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	TYA	5x 5 répétitions	2	Deep squat	4x 12 répétitions	3	Pompes	4x 4 répétitions
		5x 8 répétitions			6x 16 répétitions			6x 6 répétitions
	<b>Consignes</b>	En suspension, décoller vos épaules et amener vos bras pour former un T avec le pouce dirigé vers le haut. Amenez vos bras en position Y, paumes vers le bas. Ramenez vos bras vers l'arrière en A		<b>Consignes</b>	Debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Étendez vos bras devant. Descendre doucement en étendant les hanches vers l'arrière. Genoux/pieds dans la même direction		<b>Consignes</b>	Bras tendus en position haute. Mains écartées au-delà de la largeur des épaules
4	Equilibre	2x 10 sec par pied	5	Fente bras tendus	4x 6 répétitions	6	Proprioception pied	3x 10 sec par pied
		3x 15 sec par pied			6x 8 répétitions			4x 15 sec par pied
	<b>Consignes</b>	Debout, soulevez 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		<b>Consignes</b>	Debout, bras tendus et fermés devant. Descendre en position fente en maintenant les bras à l'aplomb des épaules dirigés vers le bas.		<b>Consignes</b>	Se placer debout sur 1 pied. Maintenir la position immobile yeux fermés. Mains à la taille
7	Fente croisée	4x 6 répétitions	8	Gainage	4x 4 combiné	9	Boxe biceps	4x 12 répétitions
		6x 8 répétitions			6x 6 combiné			5x 20 répétitions
	<b>Consignes</b>	Tenir en équilibre sur une jambe. Sur le pied levé, croisez en diagonale derrière pour toucher l'orteil sur le sol. Poussez et revenir à la position initiale. Tendre les bras pendant la descente.		<b>Consignes</b>	1. Ouvrir les coudes 2. Ouvrir les avant bras 3. Fermer les coudes 4. Fermer les avant bras		<b>Consignes</b>	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

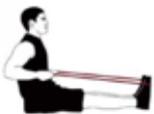
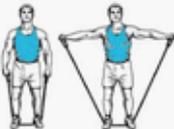


## Séance Aérobic

**Deux niveaux de pratique**  
**Niveau 1 débutant**  
**Niveau 2 intermédiaire**



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

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 4: Aéro Long			Niveau 2	FFNATATION	
Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo 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	Maintenir une intensité régulière		Consignes	Maintenir une intensité régulière		Consignes	Enchaîner les exercices ci-dessous sans trop de pause
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
<b>Circuit Training</b>								
A	Jumping Jack	45"	B	Tirage élastique	45"	C	Montain climber	45"
		1'			1'			1'
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Fixer l'élastique aux pieds		Consignes	Intensité moyenne et régulière
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
D	Monter de genoux	45"	E	Abduction	45"	F	Montain climber croisé	45"
		1'			1'			1'
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Monter les bras à l'horizontale		Consignes	Intensité moyenne et régulière



# Séance Musculation

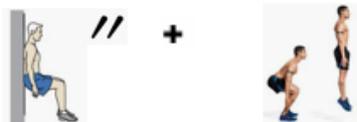
**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

**Niveau 2 intermédiaire**



# Séance Musculation jeune nageur

		Sans matériel ou presque	
 Niveau 1 Niveau 2  F o r c e	N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>
	1	Maintien position basse + Pompe explo 	3 x (10" statique + 5 pompes Récup 1'30") 4 x (15" statique + 8 pompes Récup 1'30")
		<b>Quel matériel?</b>	Un banc, un lit ou un steep...
		<b>Consignes</b>	Maintenir la position base au sol et enchaîner avec les pompes explosives mains surélevées
	N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>
2	Battement lombaire 	3 x (30" Récup 1') 4 x (45" Récup 1')	
	<b>Quel matériel?</b>	Tapis de sol ou serviette	
	<b>Consignes</b>	Bras et jambes tendus enchaîner les répétitions	
N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>	
3	Chaise + Jump 	3 x (30" + 5 Récup 1'30") 4 x (30" + 10 Récup 1'30")	
	<b>Quel matériel?</b>	Un mur	
	<b>Consignes</b>	Maintenir la position dos au mur flexion 90° des jambes Enchaîner avec les squat jump	
N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>	
4	Battement Abdominaux 	3 x (20" Récup 1') 4 x (30" Récup 1')	
	<b>Quel matériel?</b>	Tapis de sol ou serviette	
	<b>Consignes</b>	Mains sous les fesses enchaîner les battements	
N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>	
5	Gainage dissocié + élastique 	3 x (5" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30") 4 x (10" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30")	
	<b>Quel matériel?</b>	Elastique	
	<b>Consignes</b>	Maintenir la position croisée et enchaîner avec les mouvements élastique	



# Séance Spécifique par discipline

# Séance spécifique natation course

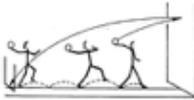
INSEP		NIVEAU 1	Semaine 4		NIVEAU 2	FFNATATION		
Spécifique natation								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fixations coudes	5x 5 répétitions lentes	2	Brasse élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	3	Papillon élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max
		6x 10 répétitions lentes			4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max
	<b>Consignes</b>	Fixer votre coude. Maintenir votre dos en position neutre. Jambes semi-fléchies. Tête fixe.		<b>Consignes</b>	Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeurs de hanches dos. Réaliser un mouvement de brasse en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau		<b>Consignes</b>	Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeurs de hanches. Réaliser un mouvement simultané en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Crawl élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	4	Dos élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max			
		4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			
	<b>Consignes</b>	Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeurs de hanches dos. Réaliser un mouvement alterné en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau		<b>Consignes</b>	Allongé, dos collé. Jambes fléchies Réaliser un mouvement alterné jusqu'au sol avant en arrière			



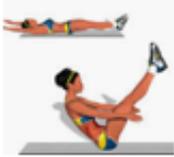
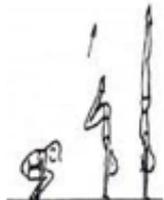
# Séance spécifique natation artistique

FFNATATION		Niveau 1		Semaine		Niveau 2		FFNATATION				
		Spé Synchro										
S Y N C H R O	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions			
	1		Battement	2x10	2		Muscler les pieds #Dedieu	2x30" G et D	3		Extension de jambe #Dedieu	2x10 + 10"
			3x10	3x30" G et D			3x10 + 10"					
			Consignes	Consignes			Consignes					
		devant côté arrière			ramasser l'élastique avec les orteils et relacher							
S Y N C H R O	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions			
	4		Coupe-coupe élastique	3 x 30"	5		Barack élastique	2x10	6		Souplesse	2x1' par position
			3 x 1'	3x10			3x1' par position					
			Consignes	Consignes			Consignes					
		avant bras flexis à 90° fixer les omoplates			Bien finir bras tendus			Ecart, Pont, épaules				

# Séance spécifique Water Polo

		Niveau 1	Semaine		Niveau 2					
		Sécifique Water Polo								
Water polo	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
	1	Balle au mur	2 x 20 rebonds/mains		2	Jongle balle tennis	10 minutes	3	Balle mur éloigné	2 x 20 rebonds
			3 x 20 rebonds/mains				15 minutes			3 x 20 rebonds
		<b>Consignes</b>	<b>Consignes</b>				<b>Consignes</b>			
		Balle au mur proche du mur			Jonglage avec 3 balles. Regarder sur Youtube : Jongler à 3 balles				Rebond loin du mur en visant une cible sur le mur	

# Séance spécifique Plongeon

FFNATATION		Niveau 1	Semaine		Niveau 2	FFNATATION			
		Spécifique Plongeon							
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	3x5	3	Fermeture carpé
			3x1'30"			3x10			3x10
		<b>Consignes</b> varier les positions de pieds		<b>Consignes</b> Se relever sans s'aider des mains			<b>Consignes</b>		
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	2	Placement du dos	2x5	3	Souplesse	2x30"
			3 x 10 + 10"			3x5			3 x 30"
<b>Consignes</b> Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds			<b>Consignes</b> Contre un mur en fonction de votre niveau			<b>Consignes</b> jambes tendues			

**FIN**

