

Accompagnement fédéral période de confinement

Plan d'entraînement du jeune nageur toutes disciplines confondues

Semaine 5



Plan d'entraînement du Jeune Nageur



| Semaine 5 | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|-------|---------------|------------------|---------------|-----------------------|----------|----------|
| Jeune Nageur | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin ou après midi | Echauffement | | abdo | prévention pieds | Souplesse | Prévention épaule | | |
| | Travail | | Corps complet | Aero long | Jeux de l'oie | Abdos cuisses | Mobilité | |
| | | | | | | Spécifique discipline | | |



Petit rappel sur la respiration

NOUVEAU



Routine: Mobilité, Prévention, Gainage et Souplesse



Mobilité



Dorsiflexion chevilles. 6 x 30 sec
Amenez votre genou au mur sans décoller le talon
Bras tendu, maintenir dos en position neutre



Ouverture hanche 5x5 reps par côté
Position quadrupédique
Serrer les fesses et ouvrir au maximum votre hanche en fixant le reste du corps



Descendre en fente complète genou au sol. Dans cette position basse lever votre bras opposé en amenant une ouverture maximale sur la chaîne latérale. Réaliser un cycle respiratoire et changer de côté
4x 6 réps



Allongé sur le côté, maintenir le bassin en retroversion. Amenez votre pied vers votre fesse sans déformation de la colonne. Étirement quadriceps
4x 30 sec par côté



Ouverture piriforme/Liquière
4x 10 sec /côté
Debout, amener votre pied opposé sur le genou en maintenant une ouverture de la cage thoracique.



Avec un bâton (branche à balai ca marche)
Debout, un bâton aux hanches, Descendre doucement position de squat complet, le bâton glisse au genou. Maintenir une position basse, talons au sol, paumes ouvertes, ouverture cage thoracique
6x 10 sec



Superman bâton 5x 10 reps
Position en suspension à 10 cm du sol pieds-mains. Amener le bâton derrière la tête en rapprochant vos omoplates (W coudes vers l'arrière) et revenir en position Y en maintenant la tête dans l'axe



Étirements pectoraux/ 4x 30 sec par côté
Prendre appui sur un mur en position fente. Ouvrir au maximum la cage thoracique. Ne pas mettre le coude au dessus de l'épaule



Mobilité Rachis /Éirement dorsaux 4x 30 sec.
À genou, prendre appuis sur une chaise ou un canapé en cherchant à amener sa poitrine vers le sol. Vous pouvez varier les angles d'ouverture en tournant vos mains vers l'intérieur et l'extérieur. Inspirer/Expirer complètement.

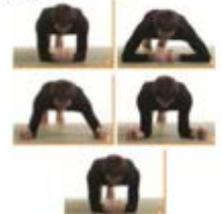
Twist 4 x 8 répétitions
Assis, pieds pointés dirigés vers vous. Tendre vos bras à l'aplomb des épaules. Réaliser une rotation droite du tronc en maintenant vos bras dans la même position. Revenir en position initiale et réaliser la rotation à gauche



Aralgnée 10 mouvements
1. Ouvrir les bras /jambes maintien des écarts
2. Descendre vos appuis mains
3. Descendre vos jambes
4. Remonter vos appuis pieds

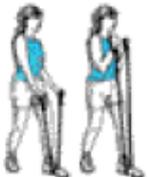
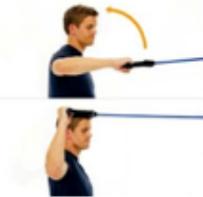
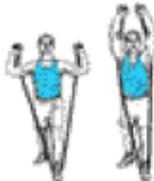
DEFI DU JOUR (à choisir en fonction de votre condition)

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



- Le fondeur 4 min
- Le mixte 2 min
- Le sprinteur 1 min



|  | <h2>Prévention Epaule</h2> | |  |
|--|---|--|---|
| Fixateur coudes fléchis 2x10 | Rotateur externe bras D 20 bras G 20 | Biceps 2x10 | |
|  |  |  | |
| Fixateur dissocié 2 x 10 | Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras | Triceps 2x10 | |
|  |  |  | |



ANKLE BALANCE

Le pied sur un coussin ou une plateforme instable
Venir faire rebondir un ballon contre un mur
Veiller à bien garder la jambe tendue
Chercher à gripper l'orteil (enfoncer l'orteil dans le coussin)

1 MIN / COTE



TOWER TOE CURLS

Effectuer des grips, les deux pieds ensemble en se mettant sur une surface souple (tapis, herbe, etc.)
Veiller à ne pas compenser avec le bassin

X 1 MIN



CALF RAISES

X 20 REPS

Monter sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien tendues
Ne pas « casser » son pied – Action de « gagner » son pied

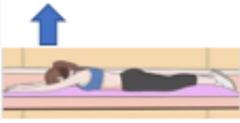


ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP

© Crédits Photos I.Amaudry

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 |
| | | 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" |
| | | Consignes | | | | | | | Consignes |
| enchaîner les séries | | enchaîner les séries | | enchaîner les séries | | | | | |

| 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 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

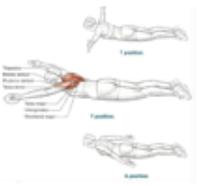
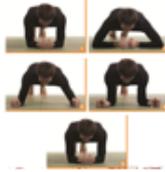
Niveau 2 intermédiaire

Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

| FFNATATION | | NIVEAU 1 | Semaine 5 | | | NIVEAU 1 | FFNATATION | |
|------------|-----------------------|--|----------------|----------------------|--|----------|-------------------------|--|
| | | 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 récup 30° |
| | | 2x45" récup 30" | | | 3x15 récup 30" | | | 4x 30 récup 30" |
| | | Consignes Bras tendus Mains ouverture largement supérieur aux épaules. Maintenir une ligne épaules-bassins | | | Consignes Soulevez votre corps sur vos paumes et vos orteils, en gardant votre tête, votre torse et vos jambes en alignement | | | Consignes 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 Position quadrupédique, rotation du tronc avec passage sur un appui main/pied | | | Consignes Allongé, jambes pliées pieds largeur de hanches. Expirer et lever une jambe. Angle 90° | | | Consignes 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 Départ ¼ squat pieds à plat. Passer sur des appuis pointes à des appuis talons en maintenant un équilibre du corps | | | Consignes Fléchir la hanche et le genou dans un plan latéral jusqu'à une position finale où l'angle au niveau du genou est de 90°. | | | Consignes 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 Corps Complet à faire sous forme de circuit

| FFNATATION | | Niveau 1 | Semaine 5 | | 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 |
| | Consignes | 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 | | Consignes | 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 | | Consignes | Bras tendus en position haute. Mains écartées au-delà de la largeur des épaules |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 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 |
| | Consignes | 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 | | Consignes | Debout, bras tendus et fermés devant. Descendre en position fente en maintenant les bras à l'aplomb des épaules dirigés vers le bas. | | Consignes | Se placer debout sur 1 pied. Maintenir la position immobile yeux fermés. Mains à la taille |
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| 7 | Fente croisée | 4x 6 répétitions | 8 | Gainage | 4x 4 combiné | 9 | Boxe biceps | 4x 12 répétitions |
| |  | 6x 8 répétitions | |  | 6x 6 combiné | |  | 5 x 20 répétitions |
| | Consignes | 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. | | Consignes | 1. Ouvrir les coudes 2. Ouvrir les avant bras 3. Fermer les coudes 4. Fermer les avant bras | | Consignes | Tenir haltères 4 kg /bouteille d'eau, vos paumes orientées vers le haut. Enfoncer votre pied gauche dans le sol et pivoter vers votre droite. Réalisez un uppercut à hauteur de votre épaule |

Séance Aérobic

Deux niveaux de pratique
Niveau 1 débutant
Niveau 2 intermédiaire

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

NOUVEAU

|  | | Niveau 1 | Semaine 4: Aéro Long | | | Niveau 2 |  | |
|---|---|---|-----------------------------|---|---|----------|---|--|
| | | 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 | |  |  | | Consignes Maintenir une intensité régulière | Consignes Enchaîner les exercices ci-dessous sans trop de pause |
| | | Consignes | | | | | | |

| Circuit Training intérieur | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------------------------|-----------|----------|---|-----------|----------|---|
| N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions |
| A |  | Monter de genoux croisé | 45" | B | Exercice bras spé Elastique ou ballon | 45" | C | Abdo bike  |
| | | 1' | 1' | | | 1' | | |
| | | Consignes | Consignes | | | Consignes | | |
| | | Intensité moyenne et régulière | | | Synchro: coupe-coupe élastique Nageur: crawl élastique Plongeur: Triceps élastique Water Polo: drible avec ballon et déplacement | | | Intensité moyenne et régulière |
| D |  | Burpees | 45" | E | Exercice bras spé Elastique ou ballon | 45" | F | Abdo oblique  |
| | | 1' | 1' | | | 1' | | |
| | | Consignes | Consignes | | | Consignes | | |
| | | Intensité moyenne et régulière | | | Synchro: barack élastique Nageur: PAP élastique Plongeur: entrée à l'eau élastique Water Polo: Passes au mur | | | Intensité moyenne et régulière |



Les Jeux

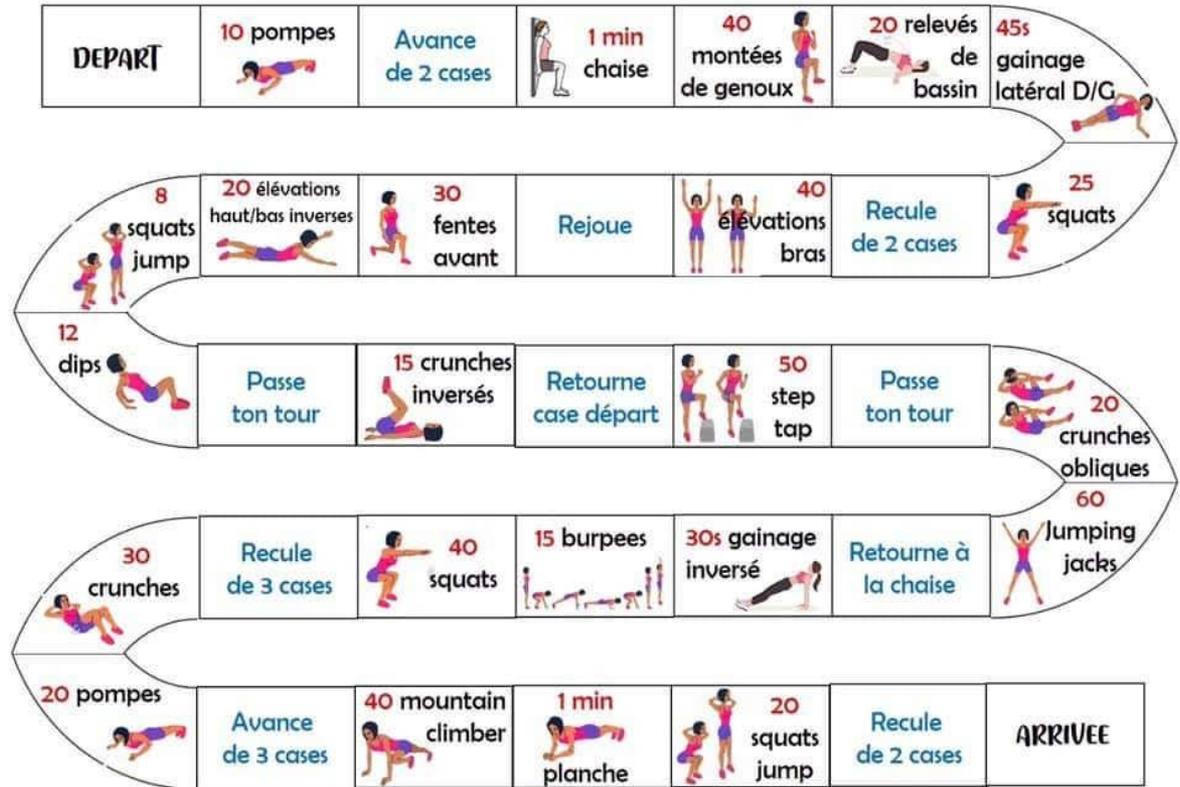
Deux niveaux de pratique
Niveau 1 débutant
Niveau 2 intermédiaire



Jeu en famille:

Niveau 1 débutant:
On fait la moitié des répétitions.

Niveau 2 intermédiaire:
On respecte le nombre de répétitions.



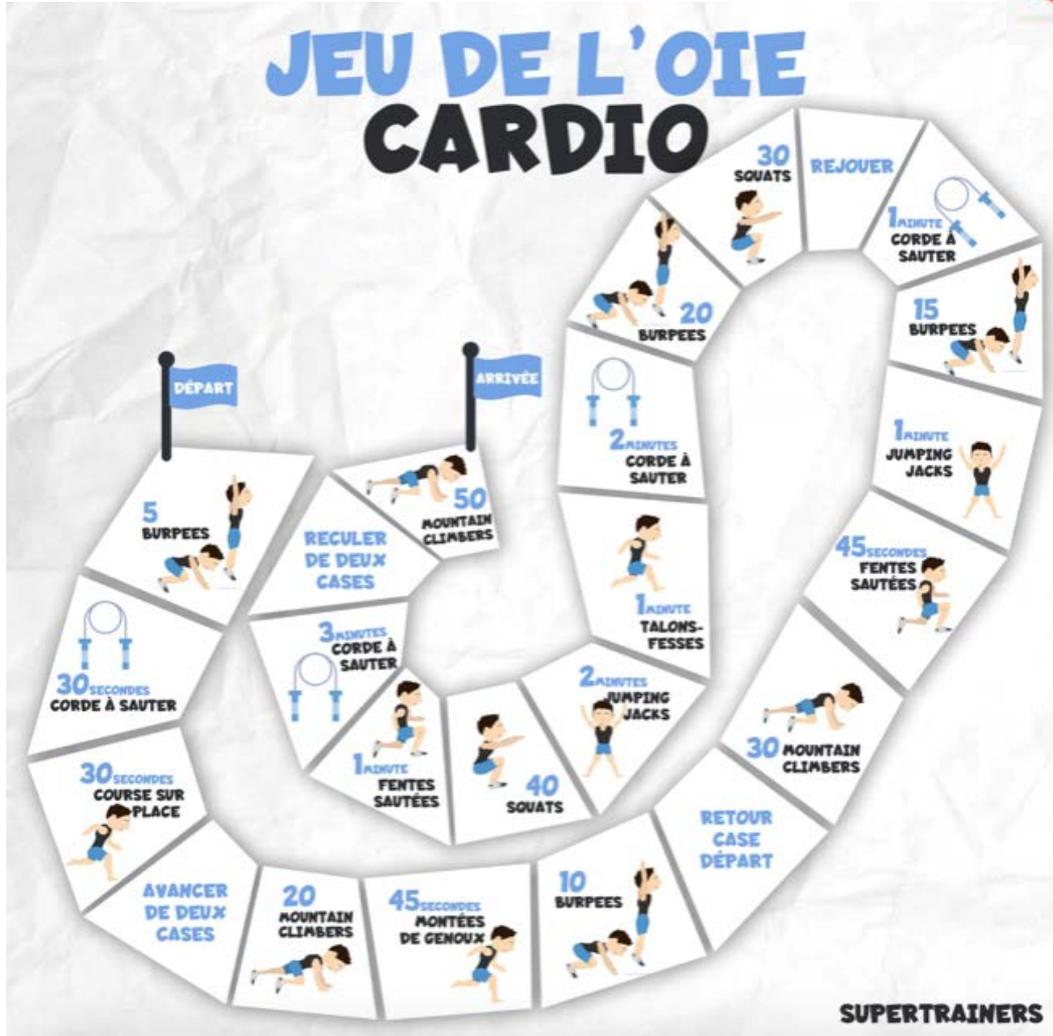
JEU DE L'OIE DU SPORTIF



Jeu en famille

Niveau 1 débutant:
On fait la moitié des répétitions.

Niveau 2 intermédiaire:
On respecte le nombre de répétitions.



Séance Spécifique par discipline

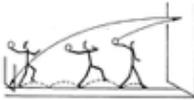
Séance spécifique natation course

| 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 |
| | Consignes | Fixer votre coude. Maintenir votre dos en position neutre. Jambes semi-fléchies. Tête fixe. | | | Consignes | | | 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 |
| 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 | | | |
| | Consignes | 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 | | | Consignes | | | Allongé, dos collé. Jambes fléchies Réaliser un mouvement alterné jusqu'au sol avant en arrière |

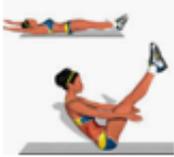
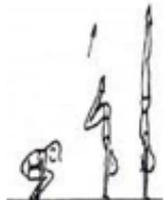
Séance spécifique natation artistique

| 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 | | | | | | | | | |
| W a t e r - p o l o | 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 |  | |
| | | | Consignes | | | | Consignes | | | | Consignes |
| | | 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 | 3x5 |
| | |  | | 3x1'30" | |  | 3x10 | |  | 3x10 |
| | | | Consignes | | | | Consignes | | | Consignes |
| | | varier les positions de pieds | | | Se relever sans s'aider des mains | | | | | |
| P l o n g e o n | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | N° | EXERCICE | Répétitions | |
| | 1 | Entrée à l'eau | 3 x 10 | 2 | Placement du dos | 2x5 | 3 | Souplesse | 2x30" | |
| | |  | | | 3 x 10 + 10" |  | | 3x5 |  | 3 x 30" |
| | | | Consignes | | | Consignes | | | Consignes | |
| | | Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds | | | Contre un mur en fonction de votre niveau | | | jambes tendues | | |

FIN

