

# Accompagnement fédéral période de confinement

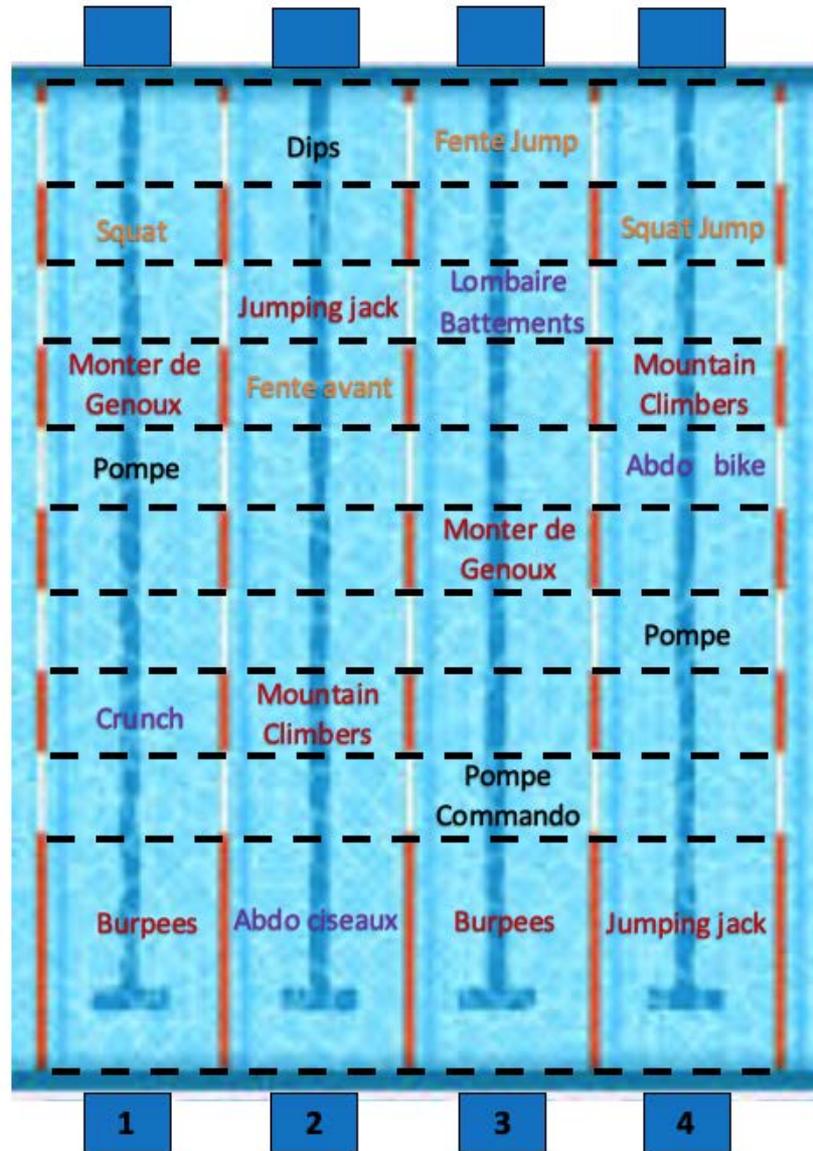
# Plan d'entraînement par discipline FFN

## Semaine 5

**Petit clin d'œil au nageur car cette semaine  
était la semaine du championnat de France.  
Nous vous proposons de vous confronter de  
manière physique et ludique avec le Jeu:  
*Championnat de Natation.*  
Peu importante votre discipline, vous  
pouvez jouer!**

# Plateau du Jeu: Championnat de Natation

NOUVEAU



# Règles du jeu:

▲ Bien s'échauffer avant de jouer.

-Choisir une course en fonction de votre spécialité (Possibilité de créer des relais).  
-Nombre de joueurs : à partir de 2 joueurs

Déroulement général : Inviter d'autres nageurs à participer à votre course.

-Tous les joueurs jouent en même temps.

-Lancer le dé.

-Avancer.

-Effectuer pendant 20" l'exercice si vous êtes tombé sur une case « activité physique ».

-Si vous n'êtes pas tombé sur une activité physique, vous attendez 20" passivement.

-Puis rejouer jusqu'à ce que vous touchiez la ligne d'arrivée 🏊.

-Tous les départs se font en même temps, il faut donc attendre l'arrivée des autres participants pour commencer la demi-finale ou à la finale.

Précisions :

-Chaque couloir comporte 12 cases (Deux plots et 10 cases « eau »). **Le départ se fait sur le plot numéroté. Les virages se font sur un plot. L'arrivée se fait également sur le plot.**

-Quand on fait 50m on fait un aller. Quand on fait 100m on fait un aller/retour dans le même couloir.

## 🏊 Comment gagner 🏊 :

**C'est le nageur qui a fait le moins de lancer de la série à la finale qui gagne.** Il faut donc additionner ses lancers.

Exemple pour les 200m : Série = 12 lancers Finale = 14 lancers. Le nageur a donc effectué 26 lancers en tout. Pour les 400m-800m-1500m quand vous lancez 2 dés cela compte comme 1 lancer.

**Notez chaque lancer sinon vous allez oublier !**

Amusez-vous bien ! 😊

👤 @VieuCyril

### ✅ Les 50m 🎲🎲

-Série (couloir 1) / Demi-Finale 1 (couloir 2) / Demi-Finale 2 (couloir 3) / Finale (couloir 4)  
-Intensité de l'exercice = +++

▲ Lancer 1 dé

▲ règle particulière : sur le dé la valeur ne peut excéder 3 c'est-à-dire, lorsque l'on effectue :

Un 4 la valeur est = à 1

Un 5 la valeur est = à 2

Un 6 la valeur est = à 3

### ✅ Les 100m 🎲🎲

-Série (couloir 1) / Demi-Finale 1 (couloir 2) / Demi-Finale 2 (couloir 3) / Finale (couloir 4)  
-Intensité de l'exercice = +++

▲ Lancer 1 dé

▲ valeur normale pour le dé

### ✅ Les 200m 🎲🎲

-Série (couloir 1 et 2) Finale (couloir 3 et 4)  
-Intensité de l'exercice = ++

▲ Lancer 1 dé

▲ Changer de couloir à la fin de chaque 100m (si la valeur du dé est supérieure continuez d'avancer dans le couloir suivant pour finir le 200m) Mais on reste dans les couloirs Série ou Finale)

### ✅ Les 400m 🎲🎲

- Série (couloir 1 et 2) Finale (couloir 3 et 4)  
- Intensité de l'exercice = ++

▲ Lancer 2 dés

▲ Changer de couloir à la fin de chaque 100m (si la valeur du dé est supérieure, continuez d'avancer dans le couloir suivant pour finir le 400m). Mais on reste dans les couloirs Série ou Finale)

### ✅ Les 800m et 1500m 🎲🎲

- Finale (couloir 1 2 3 et 4)  
- Intensité de l'exercice = +

▲ Lancer 2 dés

▲ Changer de couloir à la fin de chaque 100m (si la valeur du dé est supérieure, continuez d'avancer dans le couloir suivant pour finir le 800m ou 1500m) Quand vous arrivez au couloir 4, vous retournez au couloir 1...



## Programme par discipline:

Natation Course page: 7-21

Natation Artistique page: 22-32

Water Polo page: 33-49

Plongeon page: 50-62





# Natation Course



# Plan d'entraînement CNE Natation Course 50m et plus



Semaine 5								
Natation 50m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up		Abdo niv 4	Mobilité et prévention cheville	Abdo niv 3		Prévention épaules	
	Work	une activité libre	Renfo niv 3 Souplesse	Aéro long navette souplesse	Renfo niv 4 Souplesse		Muscu Force Explo	off
Repas								
Après midi	Warm up		Prévention épaules	warm up visio 15h	Prévention épaules	Mobilité et prévention cheville	off	off
	Work	chasse aux œufs	Muscu Force	Jeu 50m et 400m	Muscu dissociation	Aéro long navette souplesse		



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



Semaine 5								
Natation 400m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up		Abdo niv 4	Mobilité et prévention cheville	Abdo niv 3		Prévention épaules	
	Work	une activité libre	Renfo niv 3 Souplesse	Aéro long navette souplesse	Renfo niv 4 Souplesse		Muscu Force Explo	off
Repas								
Après midi	Warm up		Prévention épaules	warm up visio 16h	Prévention épaules	Mobilité et prévention cheville	off	off
	Work	chasse aux œufs	Muscu Force	Jeu du 800m	Muscu dissociation	Aéro long navette souplesse		

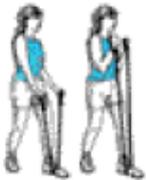


	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  →  → 		
<p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p>  →  → 		

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



# Prévention épaule

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

# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos L.Amaudry

### 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

### ISOMETRIC EVERSION

Amener les pieds vers l'extérieur et maintenir la position.  
Utiliser un élastique à placer le plus haut possible sur les 2 pieds  
Possibilité de mettre un ballon entre les genoux pour éviter qu'ils bougent

X 1 MIN

### GRIP TOE

X 20 / COTE

A l'aide d'un élastique, venir gripper l'orteil sans utiliser la flexion de cheville  
Gripper en 1 temps et retenir au retour

### 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

### 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

### ANKLE MOBILITY

Effectuer des flexions et extensions de cheville  
Tempo très lent  
Veiller à bien garder les pieds dans l'axe et verrouiller les genoux

X 1 MIN

### TIBIALIS RAISES

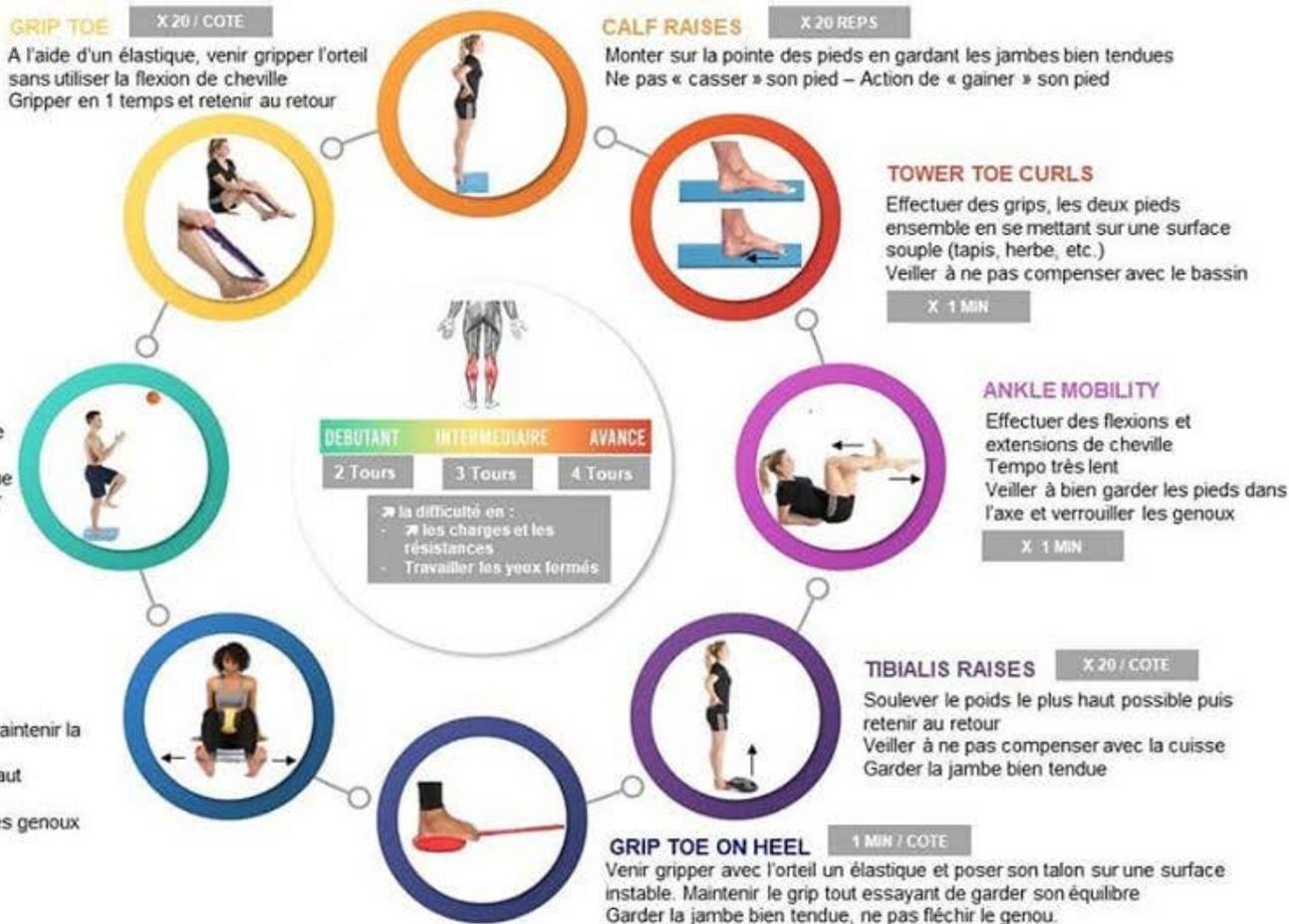
X 20 / COTE

Soulever le poids le plus haut possible puis retenir au retour  
Veiller à ne pas compenser avec la cuisse  
Garder la jambe bien tendue

### GRIP TOE ON HEEL

1 MIN / COTE

Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre  
Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes 	2x10+10"	3	Planche inversé 	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		<b>Consignes</b> Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.			<b>Consignes</b> Enchaîner le même côté			<b>Consignes</b> Monter descendre le bassin
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur 	2 x 10	6	Lombaire 	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		<b>Consignes</b> bras tendus			<b>Consignes</b> Jambes tendues			<b>Consignes</b> Bras et jambes tendus
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique 	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds 	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		<b>Consignes</b> Basculer			<b>Consignes</b> Toucher les pieds avec la main			<b>Consignes</b> 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			

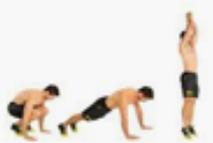


# Aérobic Long général

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 si pas d'extérieur

Circuit Training Intérieur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		1'	B	Exercice bras spé	1'	C	Abdo bike	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Coupe-coupe élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Triceps élastique			Intensité moyenne et régulière
D		1'	E	Exercice bras spé	1'	F	Abdo oblique	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Barack élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Entrée à l'eau élastique			Intensité moyenne et régulière

## 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



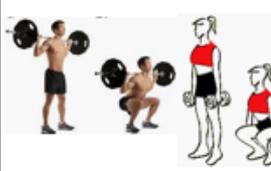
- **Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**

Idem que le bloc 2

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

- **Étirements**

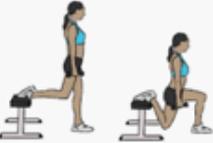
# Musculation: Force

		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	1	 <p>Pompes</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Développer coucher</p>	4x5 Récup 1'30"	
			5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"	
			<p>Quel matériel?</p> <p>Elastique</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Une personne appui sur le dos</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Barre + charge</p> <p>Haltères + élastique</p> <p>Consignes</p> <p>Avec grosse charge = meilleure moyenne</p> <p>Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter</p>	
	2	 <p>Pull Over</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Pull Over</p>	4x5 Récup 1'30"	
			5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"	
		<p>Quel matériel?</p> <p>Sur le canapé ou un lit</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Barre + charge</p> <p>Haltères + élastique</p> <p>Consignes</p> <p>Avec grosse charge = meilleure moyenne</p> <p>Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter</p>		
3	 <p>Squat</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Squat</p>	4x5 Récup 1'30"		
		5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"		
		<p>Quel matériel?</p> <p>Bâton et élastique</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Barre + Charge</p> <p>Haltères + élastique</p> <p>Consignes</p> <p>Avec grosse charge = meilleure moyenne</p> <p>Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter</p>		
4	 <p>Abaisseur</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Abaisseur</p>	4x5 Récup 1'30"		
		5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"		
		<p>Quel matériel?</p> <p>Serviette</p> <p>Objet qui roule (skate, rouleur,</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 3" la descente</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Elastique qui freiner la remontée</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 3" la descente</p>		
5	 <p>Tirage</p>	4x10 Récup 1'30"	 <p>Traction</p>	4x5 Récup 1'30"		
		5x10 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"		
		<p>Quel matériel?</p> <p>Tirage sous table</p> <p>TRX</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Consignes</p> <p>Meilleure moyenne</p>		



# Musculation: Force Dissociation

**NOUVEAU**

		Sans matériel ou presque		Avec matériel		
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
 Niveau 3 Niveau 4 F o r c e D i s s o c i a t i o n N a t a t i o n 	1	Pompe dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	1	Développer coucher haltères dissocié 	4 x 10 alterné
			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 alterné
	Quel matériel?			Bouteille élastique		
	Steep, marche, livres...			Haltères + élastique		
	Consignes			Consignes		
Travailler avec le bras au sol freiner la descente 3"			Freiner la descente 3" et stabiliser chaque fin de geste			
3	Squat une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	3	Squat une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
Quel matériel?			Quel matériel?			
poids de corps			Barre + Charge			
Sac à dos avec charge dedans			Haltères + élastique			
Consignes			Consignes			
Freiner 3" la descente			Freiner 3" la descente			
4	Triceps dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	4	Triceps dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
Quel matériel?			Quel matériel?			
Élastique			Haltères			
Bouteille d'eau			Kettlebell			
Consignes			Consignes			
Freiner 3" la descente			Freiner 3" la descente			
5	Hip raise une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	5	Hip raise une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
Quel matériel?			Quel matériel?			
Poids de corps			Haltères			
élastique ou Sac sur le ventre			barre			
Consignes			Consignes			
Freiner 3" la descente			Freiner 3" la descente			



# Musculation: Force Explosive

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

Force Explosive Natation



# 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						



# Natation Artistique



# Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

NOUVEAU

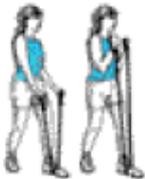
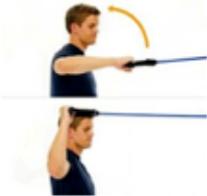
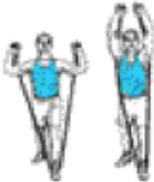
Semaine 5								
Synchro		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souplees 30'	Souplesse 30'		Souplees 30'	Souplesse 30'		
	Petit déjeuner							
	Warm up	off		articulaire et prévention du pieds			articulaire et prévention du pieds	off
	Work		Yoga	Abdo niv 3	Yoga		Abdo niv 3	
Souplesse			aérobie	Souplesse		aérobie		
Après midi	Warm up	off	articulaire	Prévention épaules	articulaire	Prévention épaules	off	off
	Work		Renfo musculaire niv 3	Séance spéc synchro	Renfo musculaire niv 3	Séance spéc synchro		
			Renfo individuel		Renfo individuel			



	<b>Mobilité 2</b>	
<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

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

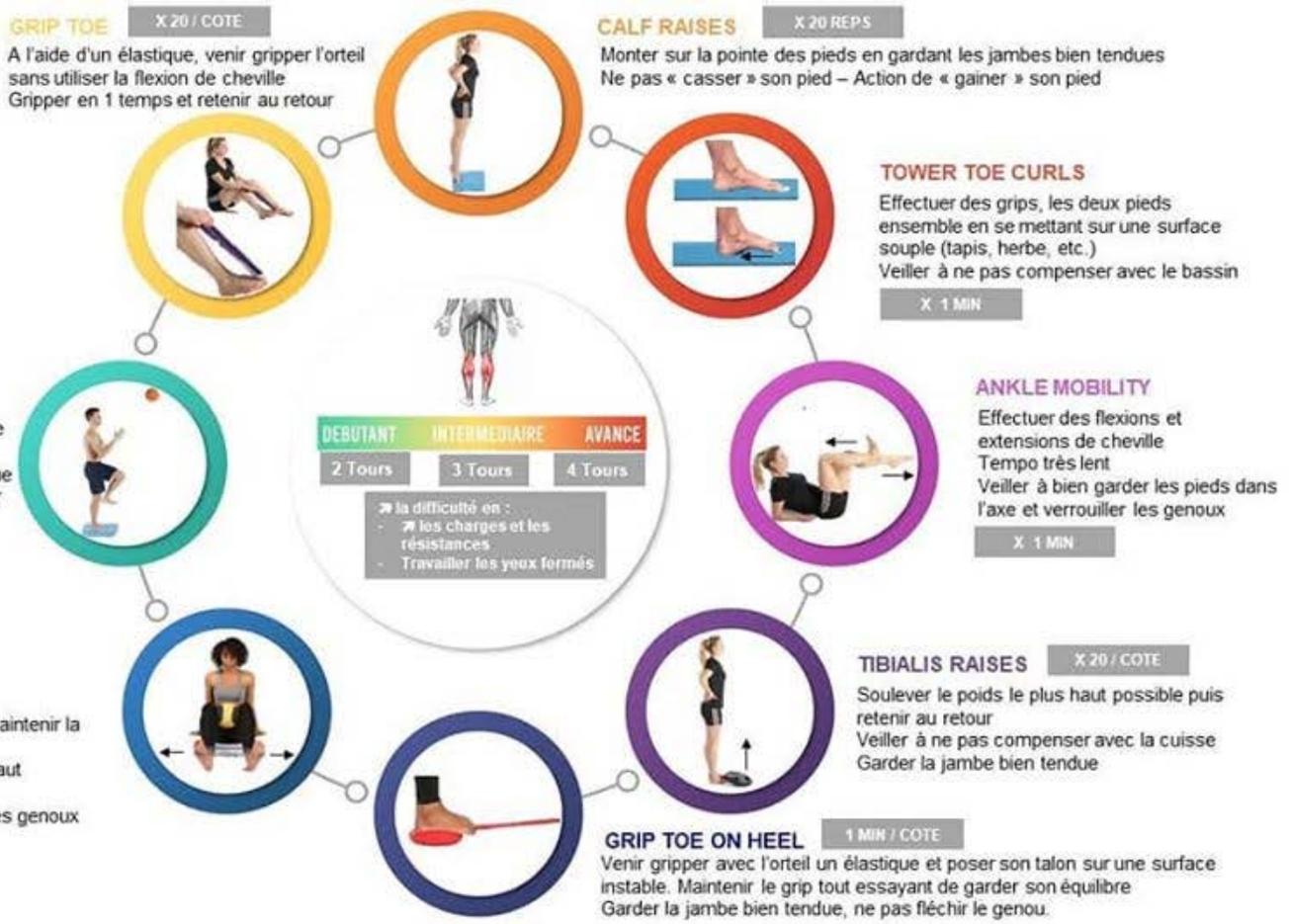
# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos L.Amaudry

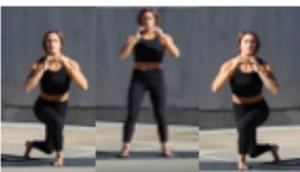


# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes	2x10+10"	3	Planche inversé	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		<b>Consignes</b> Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.			<b>Consignes</b> Enchaîner le même côté			<b>Consignes</b> Monter descendre le bassin
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur	2 x 10	6	Lombaire	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		bras tendus			Jambes tendues			<b>Consignes</b> Bras et jambes tendus
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		<b>Consignes</b> Basculer			<b>Consignes</b> Toucher les pieds avec la main			<b>Consignes</b> 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						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x10 G/D	5	Pompe	1x10	6	Fessier	2x10 G/D
		3x10 G/D			3x10			3x10 G/D
		Consignes			Consignes			Consignes
		Mouvement complet pour chaque répétition						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Chandelle remonter jump	2x10	8	Triceps élastique	2x10	9	Abdo adducteur	3x10+10"
		3x10			3x10			2x (3x10+10")
		Consignes			Consignes			Consignes
			Mouvement associé					

# Aérobic Long Navette

## 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

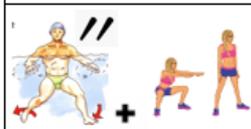
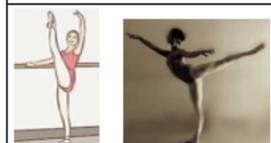
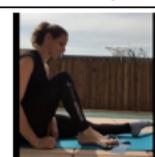
- Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'
- Étirements

## 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

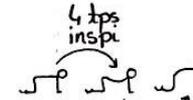
Aéro long Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Coupe-Coupe élastique	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 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'		Muscler les pieds #Dedieu	2 x 30" par pied
			5 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'	2 x 30" par pied			
Quel matériel?			Quel matériel?				
élastique			élastique				
Consignes			Consignes				
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le gainage		ramaser l'élastique avec les orteils et relacher			
5		Chaise + squat fente jump	4 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'		Extension de jambe #Dedieu	2 x 10 + 10"	
		5 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'	3 x 10 + 10"				
		Quel matériel?	Quel matériel?				
		élastique	Tapis de sol				
		Consignes	Consignes				
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le mur		Sérrez les pieds 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			

## Séance souplesse 25. 30 min

# Souplesse

1. Echauffement →  x 10 répétitions  
4 tps inspi
2. A genoux, monter les fesses  x 10 rester 10s  
4 tps exp  
 x 5 repet  
4 tps dos relâché 4 tps dos droit
3. IDEN sur les pointes → écraser orteils, W du cou de pieds
4. Assis jambes tendues      x 10 chaque jambes
5. Toujours assis,  7.8  1-2-3-4  5.6-7-8  rester 1-2-3-4  5.6-7-8 x 8
6. Couchés sur le dos → battements jbe D x 10  
→ battements jbe D en 1 temps reste 3.4  
rend cocherieur 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 5								
Water-Polo		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	OFF	Mobilité	Mobilité	Prévention épaules	Prévention épaules	Mobilité	
	Work	Off Chasse aux œufs	Muscu Water POLO	Spé Water-Polo : Jeux de balle	Renfo musculaire général 3	Abdo 3	Muscu Water POLO	off
				Défit 1 en 30"/30"		Spé Water-Polo : Jeux de balle		
Repas								
	Warm up	Prévention épaules	Prévention épaules		Mobilité	Mobilité		
Après midi	Work	Muscu force	Test Luc léger : si les conditions le permettent. Sinon Séance aérobic Classique	Off	Muscu dissociation	Aérobic long Navette souplesse	off	off

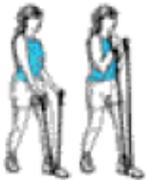


	<b>Mobilité 2</b>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  →  → 		
<p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> Seated Forward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

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



# Prévention épaule

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

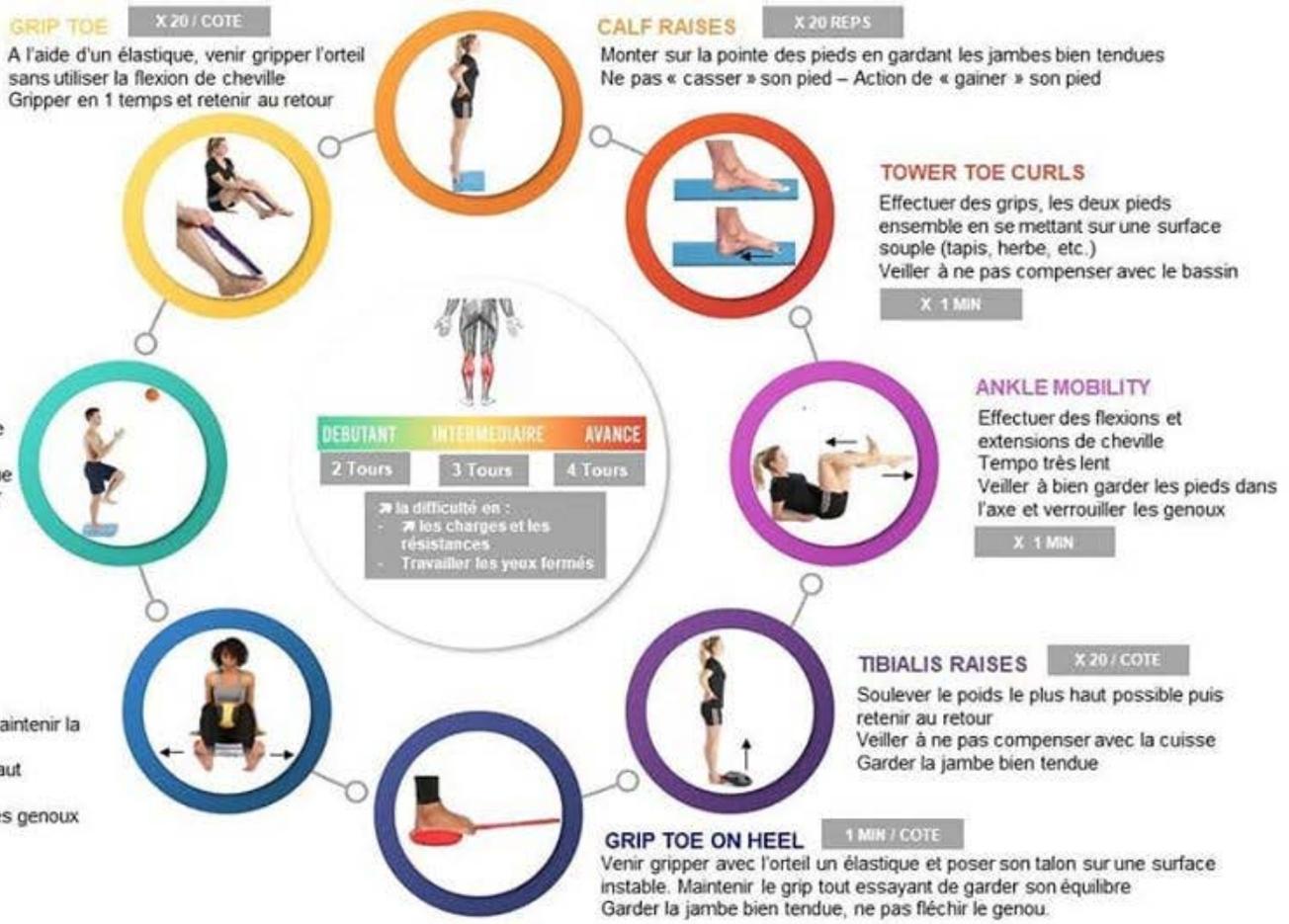
# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos I.Amaudry



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes	2x10+10"	3	Planche inversé	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.	Enchaîner le même côté				Monter descendre le bassin	
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur	2 x 10	6	Lombaire	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus	Jambes tendues				Bras et jambes tendus	
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		Consignes			Consignes			Consignes
		Basculer	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		



## 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



### TEST NAVETTE

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

## Déroulement de l'épreuve :

- Pour les mêmes raisons que pour le test 45-15, il n'est pas nécessaire de s'échauffer.
- Les vitesses de course sont réglées au moyen d'une bande sonore (cassette Navette) qui émet de sons à intervalles réguliers.
- Après le départ, le sportif doit faire des allers-retours en bloquant un de ces pieds immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20m l'une de l'autre.
- Chaque blocage doit être réalisé au moment précis du bip sonore correspondant. A ce sujet, prévoir si possible une zone anti-dérapante située à l'endroit 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



# 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



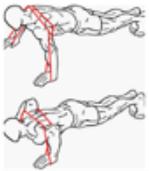
- Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**

Idem que le bloc 2

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

- Étirements**

# Musculation: Force

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



# Musculation: Force Dissociation

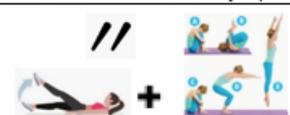
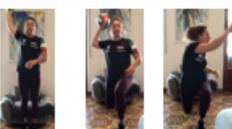
**NOUVEAU**

		Sans matériel ou presque		Avec matériel		
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
 Niveau 3 Niveau 4 F o r c e D i 	1	Pompe dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	1 Développer coucher haltères dissocié 	4 x 10 alterné	
			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		5 x 10 alterné	
	Quel matériel?		Steep, marche, livres...		Bouteille élastique Haltères + élastique	
	Consignes		Travailler avec le bras au sol freiner la descente 3"		Consignes Freiner la descente 3" et stabiliser chaque fin de geste	
	3	Squat une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	3 Squat une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			
Quel matériel?		poids de corps Sac à dos avec charge dedans		Barre + Charge Haltères + élastique		
Consignes		Freiner 3" la descente		Consignes Freiner 3" la descente		
4	Triceps dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	4 Triceps dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
Quel matériel?		Élastique Bouteille d'eau		Haltères Kettlebell		
Consignes		Freiner 3" la descente		Consignes Freiner 3" la descente		
5	Hip raise une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	5 Hip raise une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
Quel matériel?		Poids de corps élastique ou Sac sur le ventre		Haltères barre		
Consignes		Freiner 3" la descente		Consignes Freiner 3" la descente		



# Musculation: Force Spé Water-Polo

**NOUVEAU**

		Exercice muscu		exercice spécifique		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
M u s c u l e r p o l o	1	Retro chaise+sumo jump	4 x 30" retro +10 squat jump Récup 1'	2	Balle au mur loin du mur	2 x 15
			5 x 30" retro +10 squat jump Récup 1'			3 x 15
		Quel matériel?			Quel matériel?	
		Une chaise			Ballon	
		Consignes			Consignes	
			Apnée sur les 15" dernières secondes sur le retro			Balle au mur loin du mur
M u s c u l e r p o l o	3	Climber + extension bras	4 x 30" Climber +15 extension bras Récup 1'	4	Abdo + éjection balle au mur	2 x 30 gauche et droite
			5 x 30" Climber +15 extension bras Récup 1'			3 x 30 gauche et droite
		Quel matériel?			Quel matériel?	
		élastique			Ballon + Tapis	
		Consignes			Consignes	
			Apnée sur les 15" dernières secondes sur le Climber			Changer de main pour receptionner la balle
M u s c u l e r p o l o	5	Abdo Battement + Rouler jump	4 x 30" chaise+10 Rouler jump Récup 1'	6	Balle au mur (proche mur)	2 x 30 gauche et droite
			5 x 30" chaise+10 Rouler jump Récup 1'			3 x 30 gauche et droite
		Quel matériel?			Quel matériel?	
		Tapis de Sol			Ballon	
		Consignes			Consignes	
			Apnée sur les 15" dernières secondes sur les battements			Balle au mur proche du mur
FFNATATION	7	élastique spé natation + Pompes	4 x 30" spé nat +10 pompes 1'	8	Fente + rotation buste + feinte shoot	2 x 10/jambes
			5 x 30" Spé nat +10 pompes 1'			3 x 10/jambes
		Quel matériel?			Quel matériel?	
		élastique			Ballon	
		Consignes			Consignes	
			Apnée sur les 15" dernières secondes spé natation			Assurez vous que le sol ne glisse pas

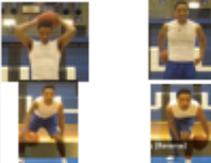


# Séance Jeux de Balles



## Spé Water Polo : Jeux de balles



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2 x 20 rebonds/mains	2	Rétro sur chaise	3 x 40" effort / 20" récup	3		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		2x20/bras	3		3 x 40" effort / 20" récup	6		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		2 x 20 rebonds	8		3 x 40" effort / 20" récup	9		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 Plongeur



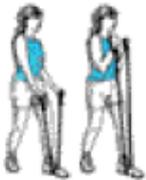
Semaine 5								
Plongeur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up		Mobilité et prévention cheville	Abdo niv 3 visio 11h		Mobilité et prévention cheville	Prévention épaules	
	Work	libre	Aéro long souplesse	Renfo niv 3 Defit plongeur	off	Aéro long	Muscu Force	off
Repas								
Après midi	Warm up		Prévention épaules		Prévention épaules	Abdo niv 4		
	Work	chasse aux œufs	Muscu Force	off	Muscu Force explo	Renfo niv 4 Souplesse	off	off



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



# Prévention épaule

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

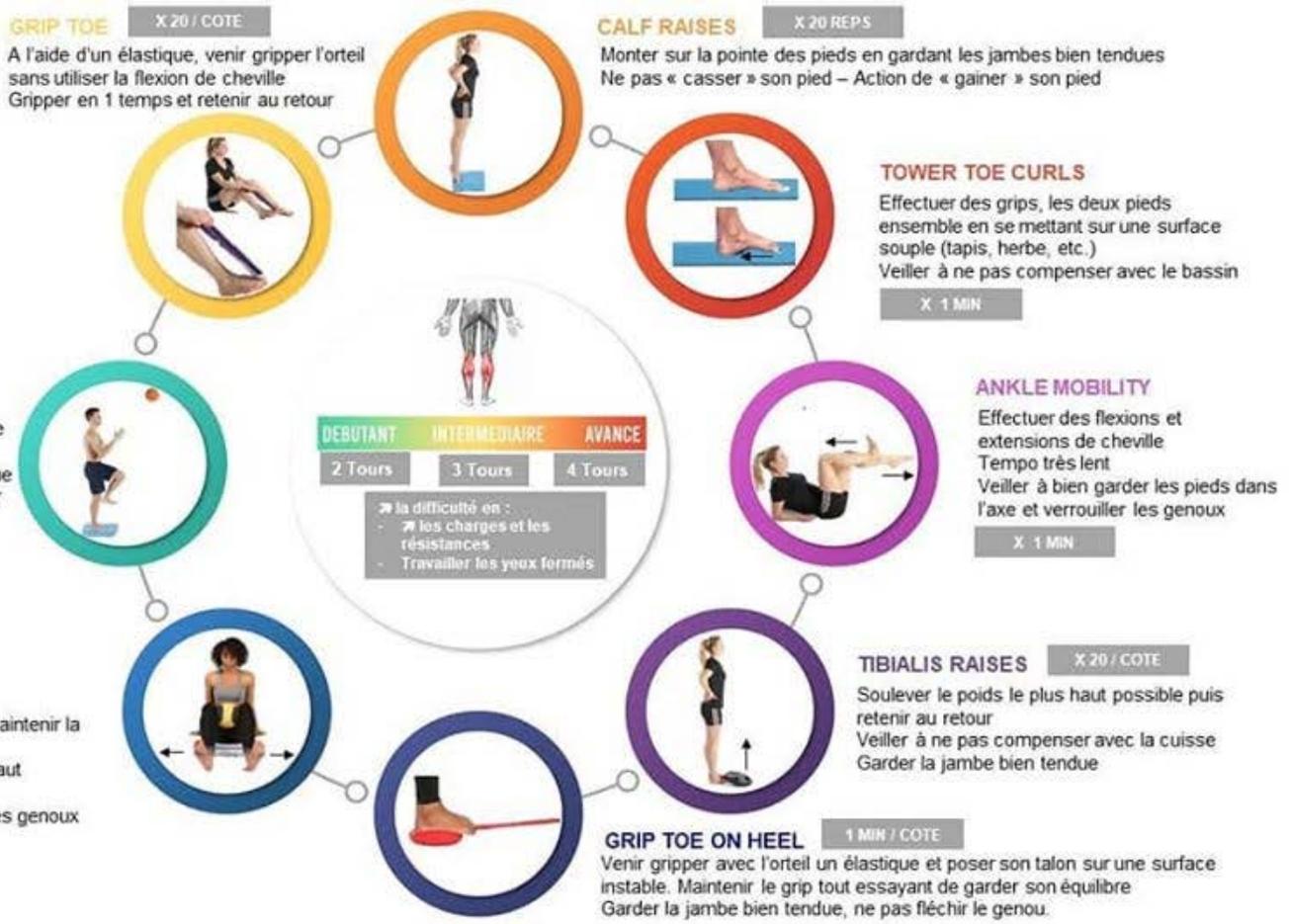
# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos L.Amaudry



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes	2x10+10"	3	Planche inversé	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.	Enchaîner le même côté				Monter descendre le bassin	
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur	2 x 10	6	Lombaire	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus	Jambes tendues				Bras et jambes tendus	
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		Consignes			Consignes			Consignes
		Basculer	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 Navette

## Plongeur 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 : Entrée à l'eau                      2 : Pompe coudes écartés                      3 : Triceps élastique



- **Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**  
 1 : Toucher les pieds.                      2 : Lever les fesses                      3 : Lombaire statique



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

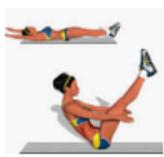
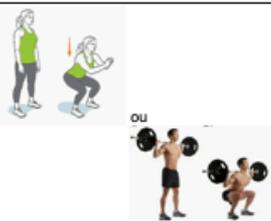
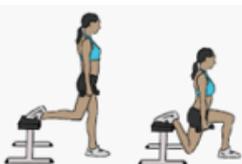
- **Récupération** : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'
- **Étirements**

## Aérobic Long circuit si pas d'extérieur

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

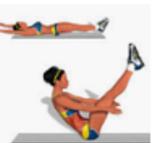
Circuit Training Intérieur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		1'	B	Exercice bras spé	1'	C	Abdo bike	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Coupe-coupe élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Triceps élastique			Intensité moyenne et régulière
D		1'	E	Exercice bras spé	1'	F	Abdo oblique	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Barack élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Entrée à l'eau élastique			Intensité moyenne et régulière

# Musculation: Force

		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Musculation Plongeon		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 <p>Corde à sauter</p>	2 x 1'	2	 <p>Fermeture excentrique</p>	2 x 10 tours	3	 <p>Carpé + entrée à l'eau</p>	2 x 20
		3 x 1'			3 x 10 tours			3 x 20
		Matériels corde ou air corde			Matériels Tapis de sol			Matériels élastique
		Consignes possibilité de varier les positions des pieds			Consignes Fermeture carpé freiner la descente 3" sur chaque répétition			Consignes Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	 <p>1/2 squat</p>	5x20 avec charge légère	5	 <p>Lombaire statique</p>	3 x 45"	6	 <p>Hip Raise</p>	5x10 G/D sans matériel
		5x10 avec charge			3 x 1'			5 x 10 avec charge
		Matériels Bâton élastique ou sac à dos ou barre sur les dos			Matériels			Matériels
		Consignes Flexion de jambe à 90° remonter avec de la vitesse			Consignes Bras et jambes tendues			Consignes Flexion de jambe à 90° freiner 3" la descente remonter explo
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	 <p>Squat bulgare</p>	4x10 G/D	8	 <p>Torsion bassin G/D</p>	3 x 5 G/D	9	 <p>Pompe Piquet ou ATR</p>	3 x 5
		4x5 G/D avec charge importante			3 x 10 G/D			4 x 5
		Matériels haltères, bouteille d'eau, ou barre			Matériels			Matériels
		Consignes			Consignes tapis de sol			Consignes Surélever les mains pour diminuer la difficulté Sac à dos ou élastique pour augmenter la difficulté
		Consignes			Consignes			Consignes 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:

N°		Exercices	Consignes	Récupération	Round 1		Récup 5'	Round 2	
					filles	garçon		filles	garçon
1 ↓ 2 ↓ 3 ↓	1/2 squat		Aligner fesses genoux	pas de récup	10x10	10x10	Récup 5'	10x10	10x10
	Pompe		Coudes légèrement écartés amplitude complète	pas de récup	10x6	10x10		10x6	10x10
	Fermeture carpé		Fermeture complète	pas de récup	10x10	10x10		10x10	10x10
<b>Temps:</b>									

# 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...**