



## Accompagnement fédéral période de confinement



# Plan d'entrainement du jeune nageur toutes disciplines confondues Semaine 6





## Cette semaine, on travaille les chaines musculaires.



## Plan d'entrainement du Jeune Nageur



				Semaine 6				
Jeun	e Nageur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Echauffement	Souplesse	Mobilité	Warm up	Mobilité	Souplesse	Warm up	
Matin ou après midi	Travail	Chaine antérieure	Aéro long sortie continue	Chaine postérieure	Aéro long fractionné	Chaines croisées	Circuit cardio	



## Petit rappel sur la respiration







## Routine: Mobilité, Prévention, Gainage et Souplesse



#### Mobilité



#### ROUTINES QUOTIDIENNES A L'ATTENTION DES LICENCIES FFN





#### Good morning / 4x 10 répétitions

Debout, pieds à la largeur des épaules, penchez vous en avant en permettant une légère flexion du genou tout en gardant le dos droit. Revenir la position de départ.



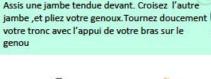
#### Lower body crawl alternés: 5x8 répétitions

Allongez-vous sur le ventre. Amenez votre genou plié vers l'avant et au niveau de vos hanches, puis ramenez votre pied à la position de départ.



#### Fente rotation: 4x 20 sec par côté

Apportez votre main droite sur le sol. Lors d'une inspiration, pliez le genou droit en amenant le talon vers votre siège. Tenez votre pied droit avec votre main gauche. À l'expiration, ouvrez les épaules et la poitrine vers la gauche



Etirement fessiers / 3x30 sec par jambe



#### Assis en ta

Boxe mobilité / 5x 8 répétitions alternées Jambes léglèrement fléchies, dos position neutrePliés vos coudes latéralement à votre visage avec.Réaliser une extension vers l'avant avec un bras et l'autre dirigé vers l'arrière. Revenir à la position coudes pliés et inverser l'extension.



#### Epaule: 4x 6 répétitions par bras

En position groupé, tête dans l'axe.Main à plat. Tendre votre bras puis ouvrir paume vers le haut. Levrer le bras avec le pouce dirigé vers le haut. Maintenir 5 secondes cette position et redescendre doucement.







#### Le O: 4x 6 répétitions

Assis en tailleur avec les pieds collés. Soulevez vos bras en position circulaire "O puis soulevez vos jambes en position circulaire " en maintenant les pieds collés. Maintenir 10 secondes la répétitions



#### Ouverture tronc :3x30 sec par côté

Allongé sur le côté, genoux vers votre poitrine. Ouvrez le bras en suivant avec votre tête. Chercher à coller votre épaule et votre avant bras en tirant jusqu'a vos doigts.



#### Prévention du pied à faire avant les séances aérobie



#### 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 « gainer » son pied



#### ANKLE-FOOT WORKOUT

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



## Gainage



	NIVEAU 1			Sema	aine 6	NIVEAU 1		
	FFNATATION	NIVEAU 2	Abdominaux				NIVEAU 2	FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Quadrupedie alterné	2x 10		Montées latérales	2x10 par côté		Battements	30 secondes
1		3x 10  Consignes  Position quadrupédie. Dos position neutre, Etender simultanément votre jambe droite et votre bras gauche pour qu'ils soient parallèles au sol et inversement	2		3x 10 par côté  Consignes  Position latérale, Montez le bassin en gardant l'alignement .  Main posée sur l'épaule opposée	3		Allongé, dos collé au sol. Mains le long du corps. Soulevez les 2 jambes avec un battement alterné.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Ciseaux	3x 6 répétitions		Montées planche	3x 6 répétitions		Obliques	3x 6 répétitions
4		Ax 10 répétitions  Consignes  Allongé. Bras et jambes tendus. Montez les épaules et une jambe avec une rotation en rejoignant l'épaule et la jambe opposée.	5		4x 10 répétitions  Consignes  Soulevez votre corps sur vos paumes et vos orteils, en gardant votre tête, votre torse et vos jambes en alignement	6		4x 10 répétitions  Consignes  Tenez vos bras droit devant vous, paumes tournées vers l'intérieur, sol. Tournez vos épaules d'un côté puis de l'autre pendant que les deux pieds restent au sol.



## Souplesse



		NIVEAU 1			SEMAINE		NIVEAU 1	
	FFNATATION	NIVEAU 2			SOUPLESSE 6		NIVEAU 2	(FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE		Répétitions		EXERCICE	Répétitions
	Etirement épaules	3x 15 secondes par côté		Avants bras	3x 15 secondes		Mobilité rotation	30"/jambes
		3x 30 secondes par côté		01	3x 30 secondes			50 / Janibes
		Consignes			Consignes			Consignes
1	Various and Variou	Debout. Tête droite, pliez vos coudes en cherchant) ouvrir la cage thoracique sans penchez vers l'arrière			A genoux mains à l'aplomb des épaules en se penchant en arrière. Fléchir vois poignets dans toutes les directions doucement.		-	Allongé sur le dos. Pliez votre genou droit et placez votre cheville droite au-dessus de votre genou gauche sur la cuisse. Garder la cheville droite sur la cuisse gauche, pour amener votre corps dans une torsion.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Г	Etirement latéral	3x 15 secondes par côté		Etirement ischios	2x 15 secondes par jambe		Auto grandissement	3x 20 secondes
	63	3x 30 secondes par côté			2x 30 secondes par jambe		CHEMINE	3X 20 Secondes
		Consignes			Consignes			Consignes
4		Debout, appui main à l'aplomb des épaules. Pousser votre hanche en maintenant les jambes et le bras tendus.Chercher à ouvrir votre tronc.	5		Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.		20 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Pieds écartés, réalisez un auto-grandissement en amenant vos paumes en direction du ciel. Maintenir une ouverture de la cage thoracique.





### Séance des chaînes musculaires

## Deux niveaux de pratique: Niveau 1 débutant Niveau 2 intermédiaire



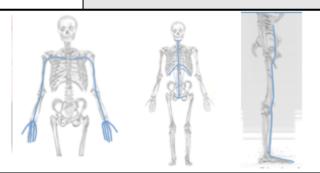


#### Approche des chaines musculaires





NOUVEAU



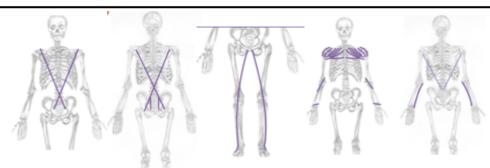
#### Chaîne antérieure

Muscles principaux engagés: Abdominaux droits, flechisseurs de la hanche, du genou ou de la cheville biceps, pectoraux, deltoide antérieur, psoas



#### Chaîne postérieure

Muscles principaux engagés: Triceps grand dentelé, carré des lombes, grand dorsal, fessiers, soléaire, ischios jambiers, trapèze



#### Chaînes croisées

Muscles principaux engagés: Obliques, transverses, adducteurs, quadriceps abducteurs, coiffe des rotateurs, fessiers



## **Chaîne Antérieure**



1		NIVEAU 1					NIVEAU 1	
	<b>EFNATATION</b>	NIVEAU 2		SEANC	E CHAINE ANTERIEURE		NIVEAU 2	<b>FFNATATION</b>
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Renforcement cou	4x 6 répétitions		Etirement poitrine	3x 20 secondes		Etirement cobra	3x 20 secondes
1		5x 10 répétitions			4x 30 secondes			4x 30 secondes
1		Regard à l'horizontale, appuyer avec l'index sur le menton pour reculer la tête en gardant le menton à la même hauteur, chercher l'autograndissement en même temps	2	Near active at the address	Sur le dos, portez les mains entre croix, soulevez le sternum et poussez dans le sol avec les avant-bras, laissez basculer la tête en arrière. Rapprochez les omoplates.	3		avant-bras en flexion, mains à l'aplomb des épaules, jambes tendues Portez les épaules vers l'arrière, levez la tête et la poitrine en portant le dos en extension
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Abdominaux	4x 10 répétitions		Biceps elastique	5x 10 répétitions		Elevations frontales 2kg ou bouteille	4 x 10 répétitions
	<b>1</b> • • •	5x 15 répétitions		<u> </u>	6x 15 répétitions Consignes	6	O reserve O	5x 12 répétitions Consignes
4	a er er	Allongé sur le dos enroulé votre bassin et fermé votre tronc. Ouvrir les bras	5	<b>1</b> 1	: Debout, pieds largeur de hanches. Coudes prêts du corps. Réaliser une flexion de vos bras en simultané. Maintenir le corps fixe sans compensation avant-arrière			Debout, maintenir le dos droi. llevez les haltères en face de vous à la parallèle. Alternez avec les deux bras.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pompes	5x 6 pompes		Renforcement psoas	4x 6 répétitions		Tir football	4x5 tirs par jambe
7	To the second se	6x 10 pompes  Bras tendus en position haute. Poitrine au contact du sol minimum un pull-boy en largeur. Mains écartées à la largeur des	8		4x 12 répétitions  Allongé, mains au sol. Jambes en suspension avec elastique fixé sur vos pieds. Amener votre genou vers la poitrine en maintenant	9	*	4x 8 tirs par jambe  Consignes  Debout avec ballon ou sans. Réaliser une action de tir en gardant votre équilibre.



## **Chaîne Postérieure**



Г		Niveau 1		SEANCE	CHAINE POSTERIEURE		Niveau 1	è
	FFNATATION	Niveau 2		SEARCE	CHAINE POSTERIEURE		Niveau 2	FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE		Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Etirement chaine	4 x 3 répétitions		Etirement avec rotations	2x 30 secondes par côté		Elevations frontales	4x 6 répétitions
1		4x 5 répétitions  Consignes  Allongé sur le dos, mains à plat au sol.	2		3x 30 sec par côté  Consignes  Debout. Croisés vos mains devant vous.	3		5x 10 répétitions  Consignes  Bassin contre le mur, pieds légèrement
	An ar-distributed this regar lateful in a part.  Same distribute to be one, desche in a particular to be one, desche in a particular to desche approximate direct supplicabilities.	Amenez vos genoux vers votre tête. Maintenir la position 15 secondes et redescendre doucement			Chercher à ouvrir l'espace entre vos omoplates puis réaliser une rotation sur un côté. Jambes lègèrement fléchies		S I	avancés, en verrouillant le tronc, amener vos bras vers l'avant à l'aplomb des épaules et revenir dans la position de départ.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Proprioception pied	3x 15 sec par pied		Deep squat	4x6 répétitions		Chandelier	4x 6 répétitions
4		4x 20 sec par pied  Consignes		-	6x 10 répétitions  Consignes	6	LEFL	5x 10 répétitions  Consignes
		Se placer debout sur 1 pied. Maintenir la position immobile yeux fermés. Mains à la taille		· L	Debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Étendez vos bras devant. Descendre en étendant les hanches vers l'arrière. Genoux/pieds dans la même direction			Appui total de la colonne vertébrale contre le mur. Placer les bras à 90 degré contre le mur. Monter les bras en V et revenir en position chandelier
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Ischios jambiers	4x 6 répétitions		fentes	6x 6 répititions		triceps	6x 10 répétitions
7		6 x 8 répétitions  Consignes  Allongé sur le ventre Inspirer, plier votre genou et amener votre pied vers votre fessier. Expirer en changeant de jambe.	8		8x 10 répétitions  Fléchir la jambe et avancer le pied jusqu'a une position finale où l'angle au niveau du genou est de 90°C	9		8x 15 répétitions  Consignes  Debout, pieds largeur de hanches. Coudes prêts du corps. Réaliser une extension de vos bras en simultané. Maintenir le corps fixe sans compensation avant-arrière.



## **Chaînes Croisées**



Г		Niveau 1		SEANC	E CHAINES CROISEES		Niveau 1	À
	FFNATATION	Niveau 2		SEANC	E CHAINES CROISEES		Niveau 2	FFNATATION
N	EXERCICE	Répétitions	N° EXERCICE Répétitions N°		N°	EXERCICE	Répétitions	
Г	Mobilité chaine	4 x 3 répétitions		Swimmers	3x 20 secondes		Abdos rotations	4x 12 répétitions
1	1	4x 5 répétitions  Consignes	2		5x 20 secondes  Consignes	3		5x 20 répétitions
		Genoux en flexion, buste en avant allez chercher avec la main droite l'extérieur du talon gauche avec le regard vers le plafond.			Allongé sur le ventre. Lever vos bras droit et votre jambe gauche et inversement en suspension. Pouce dirigée vers le plafond			Position assise, monter vos jambes en maintenant vos tibias parallèles au sol. Bras tendus devant soi.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Elastique disco	3x 10 répétitions par côté		Ouverture hanche	4x6 répétitions		Fentes rotations	4x6 répétitions
4		5x 10 répétitions par côté  Consignes  Position debout en fente. Elastique devant soi. Pivotez totalement en gardant les bras tendus alignés. Ne pas lancer ses bras.	5		Consignes  Position quadrupédique  Serrer les fesses et ouvrer au maximum votre hanche en fixant le reste du corps	6	Lunge Twist	Consignes  Debout, bras tendus devant soi. Descendre en position fente angle enou 90*. Réalisez une rotation du tronc en maintenant les bras tendus dans l'axe des épaules.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Fentes latérales	4x6 répétitions		Coiffe des rotateurs	4 x 15 secondes		Etirement adducteurs	3 minutes
7	Automotion and + 6230205	6x 10 répétitions  Consignes  Fléchir la hanche et le genoux dans un plan latéral jusqu'a une position finale ou l'ange au niveau du genou est de 90°C			Consignes  Avant-bras perpendiculaires et placez-les contre un mur. Réalisez des cercles avec l'aide de vos épaules le long du mur en maintenant l'espace entre vos avants bras	9		5 minutes  Consignes  Dos allongé au sol, placer les jambes tendues et écartés contre le mur  Réaliser un écartement progressif jusqu'à sensation d'étirement





### Séance Aérobie

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



## Séance Aérobie Long



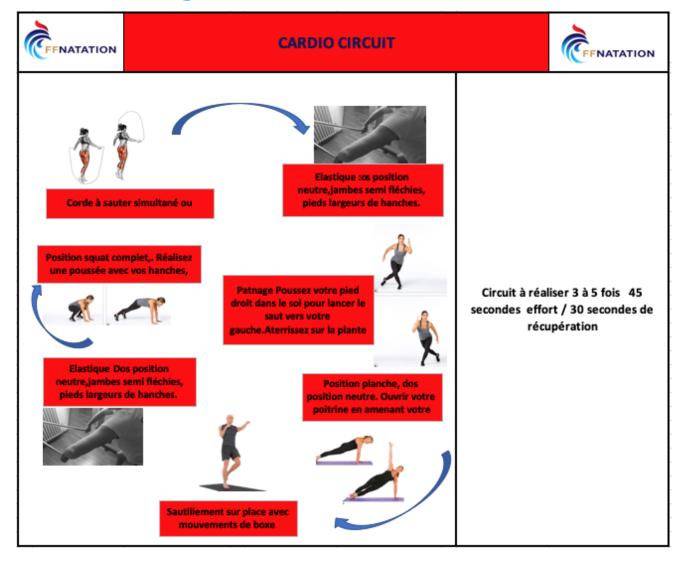
Elles ne sont pas obligatoires. Nous vous les proposons car elles sont autorisées par le gouvernement.

	FFNATATION	Niveau 1  Ces sessions ont pour but o L'objectif de cette séance mitochondriale. Ce type L'idée est de rester e	en favorisant la genèse litera la récupération.			
N*	<b>EXERCICE</b> Couse extérieur 1 km	Répétitions  Au moins 30 minutes	N°	EXERCICE  Couse extérieur 1 km	Répétitions N°  15 min rythme régulier + 6 x 30 sec s	
1	autour de chez soi	Au moins 45 minutes  Consignes  Maintenir une intensité régulière	2	autour de chez soi	marches ou rythme lent + 10 mi 15 min rythme régulier + 8 x 30 sec vit ou rythme lent + 10 min ryt	e / 30 sec recup marches



## **Circuit Training**









## Séance Spécifique par discipline:

Elles ne sont pas dans le planning mais vous pouvez en faire si vous le souhaitez



## Séance spécifique natation course

	2	NIVEAU 1			Semaine 4		NIVEAU 2	
	<b>INSEP</b>	Spécifique natation						<b>EFNATATION</b>
N	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Γ	Fixations coudes	5x 5 répétitions lentes		Brasse élastique	4x 10 répétitions/3x 10 sec frequence max		Papillon élastique	4x 10 répétitions /3x 10 sec frequence max
1		6x 10 répétitions lentes  Consignes  Fixer votre coude. Maintenir votre dos en position neutre. Jambes semi-fléchies. Tête fixe.	2		4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max  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	3		4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max  Consignes  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
	Crawl elastique	4x 10 répétitions /3x 10 sec frequence max		Dos élastique	4x 10 répétitions /3x 10 sec frequence max			
		4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			
4		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			Allongé, dos collé. Jambes fléchies Réaliser un mouvement alterné jusqu'au sol avant en arrière			



## Séance spécifique natation artistique

			Niveau 1	Semaine			Niveau 2	<b>X</b>	
	FF	NATATION	Spé Synchro						<b>FFNATATION</b>
	Ν°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
s		Battement	2x10		Musculer les pieds #Dedieu	2x30" G et D		Extension de jambe #Dedieu	2x10 + 10"
n n		12	3x10		<b>(1)</b>	3x30" G et D			3x10 + 10"
h	1		Consignes	2	2 September 1	Consignes	3	60 00	Consignes
. 0			devant côté arrière		C	ramaser l'élastique avec les orteils et relacher		Sérrez les pieds Attentes pas positions & es	
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
		Coupe-coupe élastique	3 x 30"		Barack élastique	2x10		Souplesse	2x1' par position
y n c	4		3 x 1' Consignes		\ <b>\</b>	3x10 Consignes	6	¥ M	3x1' par position  Consignes
h r o	4		avant bras flechis à 90° fixer les omoplates	5	FV	Bien finir bras tendus	D	6	Ecart, Pont, épaules



## Séance spécifique Water Polo

	FFNATATION		Niveau 1	Semaine				Niveau 2	
•			Sécifique Water Polo						<b>EFNATATION</b>
w	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
a t		Balle au mur	2 x 20 rebonds/mains		Jongle balle tennis	10 minutes		Balle mur éloigné	2 x 20 rebonds
e r		STATE OF THE PARTY	3 x 20 rebonds/mains		<u> </u>	15 minutes			3 x 20 rebonds
- P	1		Consignes	2		Consignes	3	说太	Consignes
0       		MOTO	Balle au mur proche du mur			Jonglage avec 3 balles. Regarder sur Youtube : Jongler à 3 balles		Manager Manage	Rebond loin du mur en visant une cible sur le mur



## Séance spécifique Plongeon

			Niveau 1		Se	maine		Niveau 2		
	FF	NATATION	Spécifique Plongeon						(FFNATATION	
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
P		Corde à sauter	3x45"		chandelle jump	3x5		Fermeture carpé	3x5	
0			3x1'30"		<b>№</b> 🚣 🕢	3x10		-	3x10	
e e	1	A.	Consignes	2	No.	Consignes	3	A	Consignes	
n	_		varier les positions de pieds		& 50 lo	Se relever sans s'aider des mains				
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
		Entrée à l'eau	3 x 10		Placement du dos	2x5		Souplesse	2x30"	
P		it <b>_</b> /i′	3 x 10 + 10"		4	3x5			3 x 30"	
0			Consignes		1 1	Consignes			Consignes	
6 0 n	1		Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds	2	\$	Contre un mur en fonction de votre niveau	3	5	jambes tendues	



## FIN

