



Accompagnement fédéral période de confinement



Plan d'entrainement du jeune nageur toutes disciplines confondues Semaine 7





Cette semaine, on reste sur les chaines musculaires.



Plan d'entrainement du Jeune Nageur



				Semaine 7				
Jeune	e Nageur	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	Echauffement	Prevention épaule	Mobilité	Souplesse	Mobilité	Souplesse	Warm up	
Matin ou après midi	Travail	Chaines croisées	Aéro long sortie continue	Chaines antérieure	Aéro long fractionné	Chaine postérieure	Circuit cardio	off



Petit rappel sur la respiration



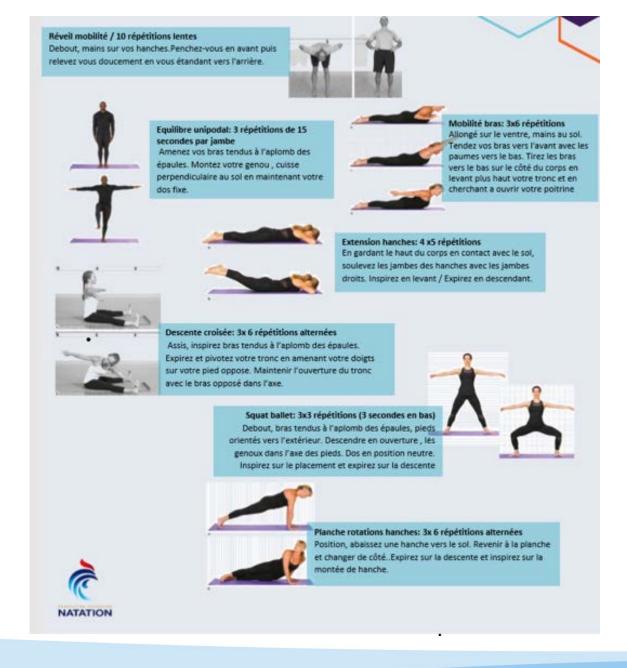




Routine: Mobilité, Prévention, Gainage et Souplesse



Mobilité







Prévention épaule



FFNATATION		Prévention Epaule	EFNATATION
Rotateur externe	10+10" x 3	Fixateur 2 x 10+10"	Abduction 2 x 10
2			
Rotateur Interne 1	x10 retour 3"	30° 1x10 retour 3"excetnrique	Triceps 2 x 10
start position	movement	2	2



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

	2	NIVEAU 1		Sema	aine 7		NIVEAU 1	
1	INSEP	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
	Marie Company of the Party of t	3x 10		The second second	3x 10 par côté			45 secondes
		Consignes Position quadrupédie. Dos			Consignes			Consignes
1		position neutre, Etender simultanément votre jambe droite et votre bras gauche pour qu'ils soient parallèles au sol et inversement	2	E STATE OF THE STA	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
		4x 10 répétitions		COLUMN TO SERVICE DE LA COLUMN	4x 10 répétitions			4x 10 répétitions
4		Allongé.Bras et jambes tendus. Montez les épaules et une jambe avec une rotation en rejoignant l'épaule et la jambe opposée.	5		Consignes Soulevez votre corps sur vos paumes et vos orteils, en gardant votre tête, votre torse et vos jambes en alignement	6		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



Г		NIVEAU 1			SEMAINE 7		NIVEAU 2	
	FFNATATION			sou	JPLESSE 7			(FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions
	Epaule	3x 15 secondes par côté		Etirements rotations	2x 15 secondes par côté		Mobilité rotation	2x 30 secondes
1		3x 30 secondes par côté			3x 30 secondes par côté			3 x 30 secondes
1		Consignes	2		Consignes bras à l'aplomb des épaules. Réaliser une	3		Consignes A genou, prendre appuis sur une chaise ou
1	Publish hap Anery artist Math artist	Debout. Tête droite, pliez vos coudes er	I - I	* 1	rotation droite du tronc en maintenant vos	,		un canapé en cherchant à amener sa
1	terms aren	cherchant) ouvrir la cage thoracique	ue	bras dans la même position. Revenir en			poitrine vers le sol. Vous pouvez varier le	
		sans penchez vers l'arrière			position initiale et réaliser la rotation à gauche			angles d'ouverture en tournant vos mains vers l'intérieur et l'extérieur
N°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions
Г	Psoas	3x 15 secondes par côté		Adducteurs	2x 20 secondes		Mollets	3x 20 secondes par pied
1		3x 30 secondes par côté			3x 30 secondes par jambe		40.00	3x 20 secondes par pred
	@	Consignes			Consignes			Consignes
4		En position fente au sol. Chercher l'ouverture maximale en amenant le genou opposé vers l'avant. Rétroversion du bassin	5	War.	Allongé sur le dos. Paumes vers le plafond. Ouvrez vos hanches en maintenant vos pieds collés. Dans cette position cherchez à abaissez vos épaules en maintenant le dos collé. Expirer/Inspirez profondément.		Management of the Control of the Con	Devant un mur, Mains à plats. Positionnez vous en fente en gardant le talon sol, penchez votre poitrine vers le mur.





Séance des chaînes musculaires

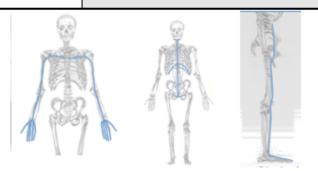
Deux niveaux de pratique: Niveau 1 débutant Niveau 2 intermédiaire





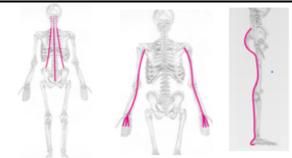
Approche des chaines musculaires





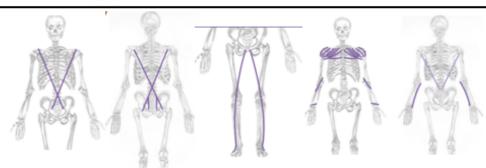
Chaîne antérieure

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



11	NSEP	NIVEAU 1		SEANCE CH	AINE ANTERIEURE 2		NIVEAU 1	FFNATATION	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
	Etirement	3x 15 secondes		Flexion activation	3x 6 répétitions alternées		Hollow	3x 6 répétitions	
	<i>6</i> 000	4x 20 secondes		Anna	4x 8 répétitions alternées			4x 10 répétitions	
1		Allongé, saisir vos pieds. Soulever la tête, la poitrine et les genoux du sol.Inspirer et expirer profondement.			Allongé, jambes pliées pieds largeur de hanches. Expirer et lever une jambe. Angle 90°		EXERCICE	Allongé, jambes et bras tendus,. Soulever légèrement les bras et les jambes en restant dans l'axe . Maintenir la position 5 secondes et revenir en position initiale.	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
	Proprioception épaule	3x 12 tours par épaule		climbers	4x 12 répétitions		Quadrupédie	3x 20 secondes	
4		Bras tendu à l'aplomb de l'épaule. Réalisez 6 petits ronds dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement en appuyant sur le ballon.	5		6x 12 répétitions Consignes Impulser une flexion de genou sous le torse et inversement tendre l'autre jambe en arrière.	6		4x 30 secondes Consignes Bras tendus aplomb des épaules, genoux à l'aplomb des hanches. Tibia parallèle au sol	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
	poussée dissociée	3x 6 repétitions par bras		Renforcement tibia antérieur	3x6 répétitions par pied		Skater squat	4x5 répétitions par jambe	
7	林	4x10 répétitions par bras Consignes au moment de poussez l'élastique, engagez votre épaule et votre hanche en ramenant le bras opposé vers vous.	8		4x 8 répétitions par pied debout sur le rebord d'une marche. Balancez votre poids sur une jambe et décollez l'autre pied du sol. Prendre appui si besoin	9	In the second se	4x 8 répétitions par jambe Consignes Décollez votre jambe et tirez le genou vers l'arrière en maintenant le dos fixe	



Chaîne Postérieure



	À	Niveau 1		SEANCE C	HAINE POSTERIEURE 2		Niveau 1	EFNATATION
	FFNATATION	Niveau 2					Niveau 2	FFNAIATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Etirement chaine	4 x 3 répétitions		Ischios-fessieurs	3x 5 répétitions par côté		Superman	3x 20 secondes
		4x 5 répétitions			4x 6 répétitions par côté		Entir spine (deg)	4x 30 secondes
1		Consignes		-	Consignes			Consignes
1		Jambes fléchies, redressez-vous en mainenant vos mains au sol (en fonction de votre souplesse) Inspirez et expirez en allongant votre colonne vertébrale	2	1	Allongé sur le ventre main à plat au sol. Inspirer, plier votre genou et amener votre pied vers votre fessier.Expirer en changeant de jambe.	3	Dan turu	Inspirez pour attirer les abdominaux tout en soulevant légèrement la poitrine, les bras et les jambes du tapis.
N°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Tirage gazon elastique	3x 6 répétitions par bras		Squat arraché	4x6 répétitions		Rotateurs externes	4x 6 répétitions par bras
4		4x 10 répétitions par bras Consignes Partir un bras tendu devant soi, jambe opposée fléchie. Tirer avec un redressement du buste et légère rotation pour finir le mouvement	5	9	6x 10 répétitions Consignes Avec baton ;bras écartés selon votre souplesse. Descendre en maintenant la verticalité de la barre Dos droit, talons au sol, regard devant soi	6		5x 10 répétitions par bras Consignes A l'aplomb des épaules, réaliser une rotation externe de l'épaule , angle 90° coude
N°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions	N°		Répétitions
	Gainage postérieur	3x 20 secondes		Rameurs	4x 10 répétitions		Etirements dos-mollets	
7		Placer les coudes à l'aplomb des épaules. Serrer les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion	8		6x 15 répétitions Basculer légèrement le buste en arrière tout en réalisant une extension complète des genoux et un écartement des bras	9		3x 30 sec par position Consignes 1.Allongé, amener votre torse au sol, bras tendus devant vous. Tête fixe 2. Sur un mur, chercher à fermer l'angle pied-tibia



Chaînes Croisées



		Niveau 1		SEANC	E CHAINES CROISEES		Niveau 1	
	FFNATATION	Niveau 2		527410			Niveau 2	FFNATATION
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	equilibre	4 x 3 répétitions		Toucher cheville	4x 12 répétitions		Pont croisé	4x 6 répétitions
	y.	4x 5 répétitions			5x 16 répétitions			5x 12 répétitions
	i i	Consignes			Consignes			
1		Debout, soulevez votre pied en	2		Position planche .Soulevez les deux	3	2 371	
		inclinant le corps sur le côté au-			hanches en l'air Poussez votre main		TO CO	Alignement en pont épaules/hanches /
		dessus de la jambe de soutien.Tendez les bras sur le côté à		1	gauche dans le sol en touchant		100	genoux
1		hauteur d'épaule. Maintenir cet			votre genou gauche avec votre			Toucher le pied oppose avec sa main
		alignement.			main droite.			
N°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions
	Monter genou dissocié	4x6 répétitions		Fente rotations	4x6 répétitions		Patinage	4x6 répétitions
1		6x 10 répétitions		1000	6x 12 répétitions		A	6x 10 répétitions
		Consignes			Consignes		7	Consignes
4	Live Common Comm		5		Descendre en position fente avant ,	6		
	(G)	Allongez-vous sur le ventre. Amenez		91	les bras tendus devant soi. En		4	Poussez votre pied droit dans le sol pour
1		votre genou plié vers l'avant et au niveau de vos hanches, puis ramenez			position basse, ouvrir votre bras		X	lancer le saut vers votre gauche. Alternez en utilisant un balancier des
1		votre pied à la position de départ.			avec une rotation complète du			bras.
		votre pieu a la position de depart.			tronc.			bias.
N°	EXERCICE		Ν°	EXERCICE	Répétitions	Ν°	EXERCICE	Répétitions
1	Adducteurs	2x 20 secondes par côté		Equilibre piriforme	3x 10 sec par jambe		Ouverture latérale	2x 20 secondes par côté
1		3x 30 sec par côté			4x 15 sec par jambe			3x 30 secondes par côté
		Consignes		-	Consignes		/	Consignes
7		Appui coude et sur la tranche du		A N		9		Se placer debout de profil de préférence
		pied. Monter le genou angle 90°.		6	Debout, amener votre pied opposé			à un espalier Placer sa main au dessus
1		Maintenir l'alignement épaule-		sur le genou en maintenant une			de la tête, paume vers le hautCroiser la	
		bassin-cheville.		The second secon	ouverture de la cage thoracique.		100	jambe opposée au mur derrière l'autre.
L		bassiii-ciieviiie.						Écarter le bassin.





Séance Aérobie

Deux niveaux de pratique Niveau 1 débutant Niveau 2 intermédiaire



Séance Aérobie Long



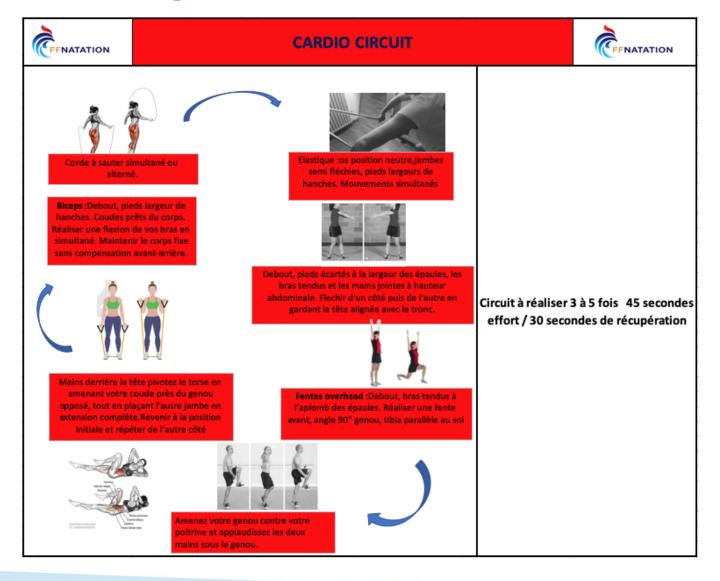
Elles ne sont pas obligatoires. Nous vous les proposons car elles sont autorisées par le gouvernement.

		Niveau 1		S7 AER	OBIE LONG	Niveau 2						
	FFNATATION	Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entrainement facilitera la capacité générale d'entrainement 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								
	Couse extérieur 1 km autour de chez soi	Au moins 30 minutes		Couse extérieur 1 km autour de chez soi	15 min rythme régulier + 2 x30 sec marches ou rythme lent + 2x 45 sec recup + 10 min basse i	/ 30 sec + 1 min / 30 sec						
1	X	Au moins 45 minutes Consignes Maintenir une intensité		*	15 min rythme régulier + 3 x30 sec marches ou rythme lent + 3x 45 sec / recup + 10 min basse i	30 sec + 1 min / 30 sec						
	*	Ť		₹								



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	
	INSEP			Spécifique	natation			EFNATATION
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		Sema	ine		Niveau 2	*
	FF	NATATION	Spé Synchro						FFNATATION
	N°	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	c 1	1	3x10		(1)	3x30" G et D			3x10+10"
h	1		Consignes	2	2 SHERMAN	Consignes	3	67 68	Consignes
. 0			devant côté arrière		C	ramaser l'élastique avec les orteils et relacher		Sérrez les pieds Attendes que portires à se	
	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	Coupe coupe classique	3 x 1' Consignes	\ \	3x10 Consignes	6	× 1	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

l ,	C FFNATATION		Niveau 1		Semaine			Niveau 2	
				Sécifique Water Polo					
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	1		3 x 20 rebonds/mains Consignes	2	15 min	15 minutes			3 x 20 rebonds
- P					Consignes	3	法文	Consignes	
0 		MOTO IN	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"		2 L	3x10		1	3x10
e e	g e 1	A.	Consignes	2		Consignes	3	A	Consignes
n			varier les positions de pieds		& 5° 0	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 _ /i′	3 x 10 + 10"		. 4	3x5			3 x 30"
0			Consignes		1 1	Consignes			Consignes
e o 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

