

# Accompagnement fédéral période de confinement

# Plan d'entraînement par discipline FFN

## Semaine 7

**Cette semaine, nous travaillons la mobilité  
en fonction des résultats de la semaine  
dernière.**

# Circuit Mobilité Active



Cat and cow

- ⊙ Main à plat et bras tendus, sous les épaules
- ⊙ Genoux au sol, sous les hanches
- ⊙ Extensions et enroulements lents et contrôlés



Squat to stand



- ⊙ Doigts en contact de la pointe des pieds
- ⊙ Position 1 : Poids sur le talons, buste droit
- ⊙ Position 2 : Jambes tendues, dos enroulé

Banded squat wizard



- ⊙ Position de squat profond
- ⊙ Main placée derrière la tête
- ⊙ Rotation du buste lentes et contrôlées



Global

Un tour :  
1' d'exercice  
Ou 30" G/D  
Mouvement lent  
sur la respiration.

Active fingers stretch



- ⊙ Position à quatre pattes, mains à plat sur le sol
- ⊙ Amener le corps vers l'avant afin de soulever les paumes
- ⊙ Les doigts restent en contact du sol, mouvements lents et contrôlés

Four legged T-Opener



- ⊙ Position de départ à quatre pattes
- ⊙ Main placée derrière la tête
- ⊙ Rotation du buste lentes et contrôlées

Bar passes



- ⊙ Bras tendus en permanence
- ⊙ Sangle abdominale contractée
- ⊙ Tenir le PVC à pleine main



# Mobilité Epaules



3 exercices au choix :  
3 x 30'' G/D  
ou 3 x 1'

2 exercices au choix :  
3 x 30'' G/D  
ou 2 x 1'

2 exercices au choix :  
1 x 30'' G/D  
ou 1'



### Crossed prayer

STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ① Bras tendu sous la poitrine, paume vers le haut
- ② Coudes vers le haut
- ③ Main le plus loin possible, épaule posée au sol

### Big turn back stretch

STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ① Paume de la main, coude et épaule à plat contre le mur
- ② Rotation opposée du buste à partir de l'épaule
- ③ Pieds et tête tournés à l'opposé

### PNF shoulder internal rotation

STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ① Allongé sur le côté
- ② Bras et coude à 90°
- ③ 3sec contraction iso, 3sec repos, 3sec étirement

### PNF Shoulder external rotation

STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ① Buste droit, coude pointé droit devant
- ② Main légèrement ouverte sur le PVC
- ③ 3sec de contraction, 3sec de repos, 3sec d'étirement

### Trap stretch

STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ① Bras tracté vers le sol
- ② Tête penchée du côté opposé
- ③ Tête légèrement tournée vers le trapèze en étirement

### Reverse table

STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ① Mains et pieds à plat, parallèles à l'axe du corps
- ② Bras tendus
- ③ Fessiers contractés



# Mobilité Overhead



3 exercices au choix :

3 x 30'' G/D  
ou 3 x 1'

2 exercices au choix :

3 x 30'' G/D  
ou 2 x 1'

2 exercices au choix :

1 x 30'' G/D  
ou 1'



NOUVEAU

### Banded triceps stretch



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Main en rotation externe
- ⊙ Coude dans l'axe du corps
- ⊙ Fessiers et abdominaux contractés

### The wall hinge



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Mains à plat contre le mur
- ⊙ Bras et jambes tendus, pousser le bassin vers l'arrière
- ⊙ Courbure naturelle lombaire maintenue

### The wall twist



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Maintenir une position de squat profond
- ⊙ Paume de la main et bras plaqués contre le mur
- ⊙ Maintenir le bras tendu et le buste droit

### Cross behind the back



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Buste droit
- ⊙ Attrapez vos doigts
- ⊙ Respirez profondément

### Prayer on roller



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Fesses sur les talons, bras tendus
- ⊙ Face antérieure des poignets contre le rouleau
- ⊙ Tête dans le prolongement du buste

### Back roll on wall in overhead position



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Rouleau positionné dans le milieu du dos
- ⊙ Bras tendus au dessus de la tête
- ⊙ En position de squat profond, respiration profonde



# Mobilité Hanches



3 exercices au choix :

3 x 30'' G/D  
ou 3 x 1'

2 exercices au choix :

3 x 30'' G/D  
ou 2 x 1'

2 exercices au choix :

1 x 30'' G/D  
ou 1'



NOUVEAU

### Butterfly



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Plante des pieds en contact
- ⊙ Genoux poussés vers l'extérieur et le bas
- ⊙ Dos droit

### Seated piriformis stretch



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Jambe croisée, pied à plat
- ⊙ Traction du genou vers l'épaule opposée
- ⊙ Dos droit

### Hip opener



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Fessiers et abdominaux contractés
- ⊙ Genou poussé vers l'extérieur
- ⊙ Bassin poussé vers le pied avant

### Pigeon



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Départ en fente avant
- ⊙ Face externe du pied et du genou posées au sol
- ⊙ Flexion minimale du genou arrière

### Banded squat on wall



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Pieds à plat contre le mur, en position de squat profond
- ⊙ Genoux vers l'extérieur
- ⊙ Bras relâchés le long du corps

### The wall V stretch



STIMULUS      INSTRUCTIONS      SCALE

- ⊙ Fesses contre le mur
- ⊙ Jambes tendues écartement maximal
- ⊙ Tête posée au sol



# Mobilité Chaîne Post



3 exercices au  
choix :  
3 x 30'' G/D  
ou 3 x 1'

2 exercices  
au choix :  
3 x 30'' G/D  
ou 2 x 1'

2 exercices  
au choix :  
1 x 30'' G/D  
ou 1'



### Hamstring rack stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊙ Fesse en contact avec le rack
- ⊙ Jambe tendue, pointe du pied vers soi
- ⊙ Jambe posée au sol tendue

### Downward facing dog

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊙ Talons en contact avec le sol
- ⊙ Dos bien droit
- ⊙ Mains au sol, tête dans l'axe du buste

### V sit

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊙ Jambes écartées le plus possible
- ⊙ Dos enroulé
- ⊙ Doigts contactent le sol au plus loin devant

### Kneeling hamstring stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊙ Genou avant légèrement fléchi
- ⊙ Buste penché en avant
- ⊙ Dos bien droit

### The knight to hamstring stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊙ Fente large, ventre rentré et buste droit dans la phase 1
- ⊙ Jambe avant tendue, buste penché vers le pied avant dans la phase 2

### Hamstrings stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊙ Jambes parallèles et tendues
- ⊙ Dos enroulé et détendu
- ⊙ Attraper ses pieds



# Mobilité Chevilles Poignets



3 exercices au choix :

3 x 30'' G/D  
ou 3 x 1'

2 exercices au choix :

3 x 30'' G/D  
ou 2 x 1'

2 exercices au choix :

1 x 30'' G/D  
ou 1'



NOUVEAU



### Big toe stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊗ Genou avant fléchi
- ⊗ Talon au sol
- ⊗ Gros orteil tenu et tracté vers soi

### The weary wall holder

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊗ Talon de la jambe avant en contact avec le sol
- ⊗ Poids du corps sur le pied avant
- ⊗ Fléchir le genou avant progressivement

### Bottom squat

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊗ Position profonde de squat
- ⊗ Bas du dos relâché
- ⊗ Ouverture naturelle des pieds

### Manual forearm stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊗ Main à étirer en flexion dorsale complète
- ⊗ Main opposée maintient tous les doigts sauf le pouce
- ⊗ Bras tendus

### Reverse forearms stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊗ Dos des mains à plat sur le sol
- ⊗ Bras tendus
- ⊗ Ramener au maximum les épaules au dessus des poignets

### Fingers stretch

STIMULUS INSTRUCTIONS SCALE

- ⊗ Doigts posés à plat
- ⊗ Paumes des mains décollées
- ⊗ Bras tendus





## Programme par discipline:

Natation Course page: 11-25

Natation Artistique page: 26-36

Water Polo page: 37-53

Plongeon page: 54-64





# Natation Course



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



Semaine 7								
Natation 50m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Prévention cheville		Prévention cheville		Prévention cheville		
	Work	Aéro long souplesse	off	Aéro long navette	off	Aéro long navette	off	off
Repas								
Après midi	Warm up	Abdo niv 3	Circuit mobilité	Abdo niv 3	Circuit mobilité	Abdo niv 3		
	Work	Renfo niv 4	Prévention épaules	Jeu 200m Visio 16h	Prévention épaules	Défit 20"/20" Visio 16h	off	off
		Mobilité indiv	Muscu Force	Mobilité indiv	Muscu Force explo	Mobilité indiv		



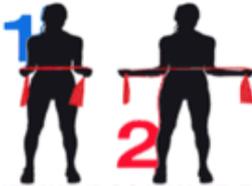
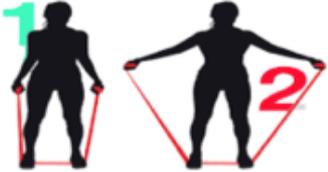
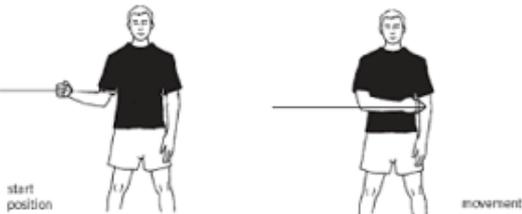
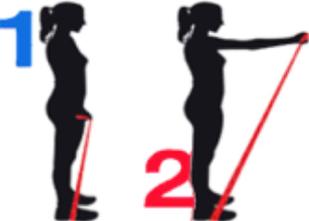
# Plan d'entraînement CNE Natation Course 400m et plus



Semaine 7								
Natation 400m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Prévention cheville	off	Prévention cheville	off	Prévention cheville	off	off
	Work	Aéro long souplesse		Aéro long navette		Aéro long navette		
Repas								
Après midi	Warm up	Abdo niv 3	Circuit mobilité	Abdo niv 3	Circuit mobilité	Abdo niv 3	off	off
	Work	Renfo déficit niv 4	Prévention épaules	Jeu 200m Visio 16h	Prévention épaules	Défit 20"/20" Visio 16h		
		Mobilité indiv	Muscu Force	Mobilité indiv	Muscu Force explo	Mobilité indiv		



# Prévention épaule

	<h2>Prévention Epaule</h2>		
<p><b>Rotateur externe 10+10" x 3</b></p>	<p><b>Fixateur 2 x 10+10"</b></p>	<p><b>Abduction 2 x 10</b></p>	
			
<p><b>Rotateur Interne 1x10 retour 3"</b></p>	<p><b>30° 1x10 retour 3"excetnrique</b></p>	<p><b>Triceps 2 x 10</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

### 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 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



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### 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



### 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



### 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

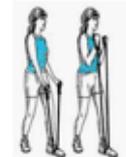
Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre  
Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 7			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Abdo oblique avec charge	2 x 10	2	Gainage Oblique	2x45"	3	Abdo touche bras jambes opposées	2 x 20
		4 x 10			4x45"			4 x 20
		Consignes			Consignes			Possibilité de lever la jambe pour augmenter la difficulté
		une répétition égal un cycle complet						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Gainage spiderman	2 x 10	5	Lombaire	2 x (10 + 10")	6	Planche super man bras	2 x 10
		4 x 10			4 x (10 + 10")			4 x 10
		Consignes			Consignes			Bras et jambes tendus
		ramener la jambe lentement						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	relever jambes tendues	2 x 10	8	Cuillère	2 x 10	9	Abdo complet bras en coulé	2 x 20
		4 x 10			4 x 10			4 x 20
		Consignes			Consignes			Basculer
		Freiner la descente						

# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	<b>Renforcement musculaire</b>			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4				NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fente pieds relevé	2x15 gauche/droite récup 30"		Biceps	3x20		Fessier côté	3x15+10" récup 30"
		3x15 gauche/droite récup 30"			4x20			4x15+10" récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite			Mouvement associé			Garder le dos bien droit
4	Hip Raise	2x15+10"		Pompe Spider man	3x10 récup 30"		Extension bras/jambes	2x15+10"
		3x15+10"			4x10 récup 30"			3x15+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		tout à gauche puis à droite			Réaliser le mouvement lentement et garder le dos droit			tout à gauche puis à droite
7	Hip Raise sur chaise	2x15+10"		Dips	3x20		Fessier côté	2x15+10"
		3x15+10"			4x20			3x15+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite marquer la position finale 2"			enchaîner les séries			tout à gauche puis à droite

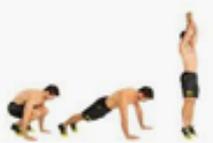


# Aérobic Long général

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 Navette

On augmente la distance de la course.  
Plus ou moins 22 mètres.

## Natation

### Aérobic Long Circuit + 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 à 70%)**  
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 à 60%)**  
1 : Crunch      2 : Jambes à 90° toucher les pieds      3 : Lombaire statique

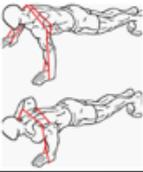


- **Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour à 70%)**  
Idem que le bloc 2

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



# Musculation: Force

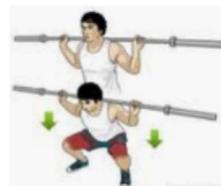
INSEP		Sans matériel ou presque		Avec matériel			
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
S é a n c e  F o r c e  N a t a t i o n	Niveau 3 Niveau 4	1	<b>EXERCICE</b> Pompe 	4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Élastique Sac à dos avec charge dedans Une personne appui sur le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



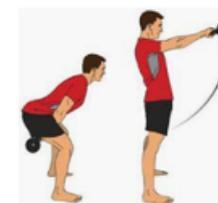
# Musculation: Force Explosive

NOUVEAU

## Séance Force + Explosivité



**Exercice :** ½ Squat + Squat Jump  
**Série :** 10 + 5  
**Matériels :** Barre, KB, Haltères, Sac



**Exercice :** Swing  
**Série :** 10  
**Matériels :** KB, Haltères

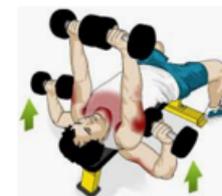
**Circuit :**  
Niveau 1 = 3 tours  
Niveau 2 = 4 tours  
Niveau 3 = 5 tours  
-Récup 30" entre les exercices  
-Récup 2' entre les tours



**Exercice :** Swing  
**Série :** 10  
**Matériels :** KB, Haltères



**Exercice :** Pull-Over + Lancer MB ou élastique  
**Série :** 10 + 10  
**Matériels :** Barre, KB, Haltères / MB élastique



**Exercice :** DC + Pompe claquée  
**Série :** 10 + 5  
**Matériels :** Barre, KB, Haltères



**Exercice :** Abdominaux  
**Série :** 50  
**Matériels :** Tapis de sol



## Défit 20"/20"

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							



# Jeu Championnat de Natation 200m

Repos	Repos	Repos	Repos
Lombaire Battements	Dips	Fente Jump	Abdo bike
Squat	-1	Repos	Squat Jump
+1	Jumping jack	Lombaire Battements	Dips
Monter de Genoux	Fente avant	Pompe Coudes serrés	Mountain Climbers
Pompe Coudes serrés	Abdo bike	Monter de Genoux	-1
Repos	Pompe Coudes écartés	+1	Pompe Coudes écartés
Fente Jump	Mountain Climbers	Squat	Repos
Crunch	Squat Jump	Abdo Battements	Crunch
Pompe Commando	Repos	Burpees	Fente avant
Burpees	Abdo Battements	Pompe Commando	Jumping jack
1 Repos	2 Repos	3 Repos	4 Repos



▲ 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 case repos, vous attendez 20" passivement.

-Si vous tombez sur une case +1 ou -1 vous avancez ou reculez d'une case et faites l'exercice.

-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...

# Natation Artistique



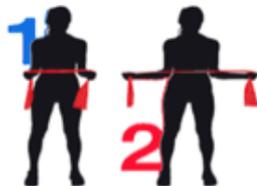
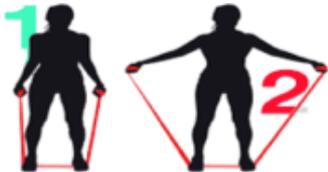
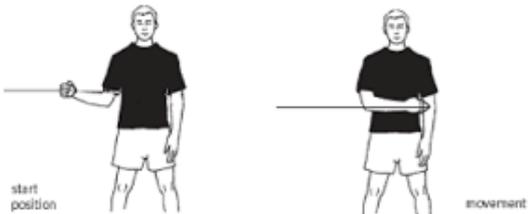
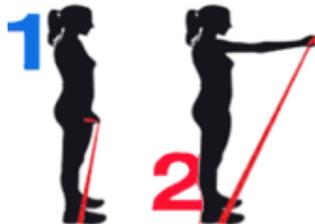
# Plan d'entraînement CNE Natation Artistique



Semaine 7								
Synchro		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse		Souplesse 30'		Souplesse 30'	Souplesse 30'		
	Petit déjeuner							
	Warm up	articulaire	Yoga	articulaire et prévention du pieds		Yoga		off
	Work	Abdo niv 4		Souplesse	aérobie	Mobilité indiv	Souplesse	
Renfo musculaire niv 4								
Après midi	Warm up	Prévention épaules	articulaire	Prévention épaules	articulaire	articulaire et prévention du	off	off
	Work	Apnée 1	Renfo musculaire niv 4	Apnée 2	Abdo niv 4	aérobie		
			Renfo individuel		Renfo individuel			



# Prévention épaule

	<h2>Prévention Epaule</h2>		
<p><b>Rotateur externe 10+10" x 3</b></p>	<p><b>Fixateur 2 x 10+10"</b></p>	<p><b>Abduction 2 x 10</b></p>	
			
<p><b>Rotateur Interne 1x10 retour 3"</b></p>	<p><b>30° 1x10 retour 3"excetnrique</b></p>	<p><b>Triceps 2 x 10</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

### 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 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



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### 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

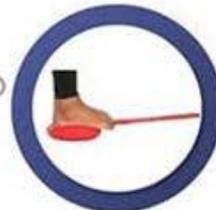
X 1 MIN



### 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



### 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

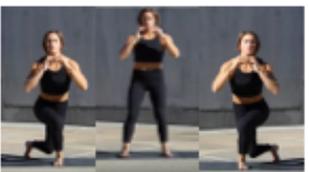
Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre  
Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 7		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Abdo oblique avec charge	2 x 10	2	Gainage Oblique	2x45"	3	Abdo touche bras jambes opposées	2 x 20
		4 x 10			4x45"			4 x 20
		Consignes			Consignes			Possibilité de lever la jambe pour augmenter la difficulté
		une répétition égal un cycle complet						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Gainage spiderman	2 x 10	5	Lombaire	2 x (10 + 10")	6	Planche super man bras	2 x 10
		4 x 10			4 x (10 + 10")			4 x 10
		Consignes			Consignes			Bras et jambes tendus
		ramener la jambe lentement						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	relever jambes tendues	2 x 10	8	Cuillère	2 x 10	9	Abdo complet bras en coulé	2 x 20
		4 x 10			4 x 10			4 x 20
		Consignes			Consignes			Basculer
		Freiner la descente						

# 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 Apnée 1

## Séance 1 Apnée :

Consignes Apnée :

### Apnée 1 :

30'' Apnée R = 10''

20'' Apnée R = 30''

45'' Apnée R = 40''

**Mouvement lent grande amplitude. Poumons confortablement pleins.**

### Apnée 2 :

10'' Apnée R = 10''

20'' Apnée R = 10''

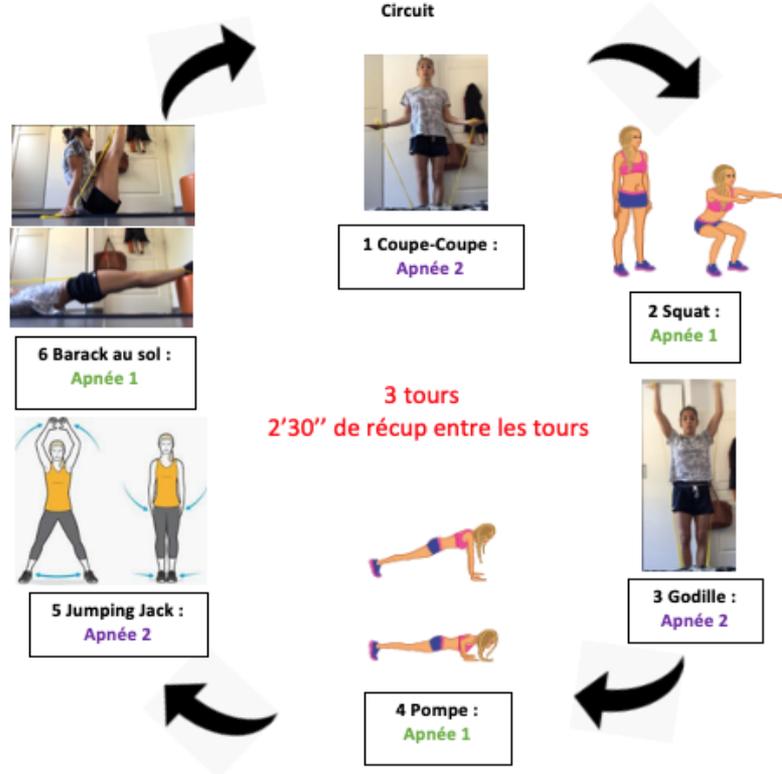
30'' Apnée R = 20''

45'' Apnée R = 60''

**Fréquence élevée. Poumons confortablement pleins.**

Échauffement avant le circuit.

Adapter l'apnée et la récupération en fonction de votre niveau et ressenti.



# Séance Apnée 1

Adapter l'apnée et la récupération en fonction de votre niveau et ressenti.

## Séance 2 Apnée :

### Tour N°1

#### Coupe-Coupe lent :

10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R=10''  
10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R=1'

#### Pompe Commando :

6 Rep Aérobic  
6 Rep Apnée R=10''  
6 Rep Aérobic  
6 Rep Apnée R=1'

#### Barack élastique :

5 Rep Aérobic  
5 Rep Apnée R=10''  
5 Rep Aérobic  
5 Rep Apnée R=1'

#### Bridge :

15 Rep Aérobic  
15 Rep Apnée R=10''  
15 Rep Aérobic  
15 Rep Apnée R=1'

#### Sumo Squat :

8 Rep Aérobic  
8 Rep Apnée R=10''  
8 Rep Aérobic  
8 Rep Apnée R=1'

#### Abdo Bike :

10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R = 10''  
10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R = 1'

### Récup 2'30''



### Tour N°2

#### Coupe-Coupe lent :

20 Rep Aérobic  
20 Rep Apnée R = 20''  
20 Rep Aérobic  
20 Rep Apnée R = 1'

#### Pompe Commando :

10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R = 20''  
10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R = 1'

#### Barack élastique :

8 Rep Aérobic  
8 Rep Apnée R = 20''  
8 Rep Aérobic  
8 Rep Apnée R = 1'

#### Bridge :

20 Rep Aérobic  
20 Rep Apnée R = 20''  
20 Rep Aérobic  
20 Rep Apnée R = 1'

#### Sumo Squat :

10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R = 20''  
10 Rep Aérobic  
10 Rep Apnée R = 1'

#### Abdo Bike :

20 Rep Aérobic  
20 Rep Apnée R = 20''  
20 Rep Aérobic  
20 Rep Apnée R = 1'



# Souplesse

## Souplesse Scène

- 4 tours de tête de chq côté
- x2 tours poignée - ext° bras horizontal en arrondissant  
haut du dos - ext° bras verticale - penche à gche/droite
- fermeture tronc/jbe - pyramide - fente droite - ext° jbe av°  
en triangle - passage facial - squat genoux écarté au max -  
triangle jbe gauche - fente - pyramide - fermeture relevé
- x 3 enfant - sphinx + étirem° quaddu en sphinx
- x10 pompe sphinx jbe } contre mur
- x10 accouts fente reste 10' jbe arrière
- x10 s/pte ~~ext°~~ ext° jbe en fermeture tronc/jbe reste 10'
- x10 batt° jbe arrière en i reste 10' + 10 pelats accouts -  
s/dos x10 batt° jbe tendu + x10 batt° devant voilier
- x10 batt° jbe arrière en tenant jbe av° s/ nez
- x16 du dble balleg ouverture facial  
1' écart au sol (30' normal 30' jbe arrière prise)
- 3 passages facial s/ventre  
1' écart s/ élév° jbe avant puis arrière
- Mur, 10 balancés chq jbe puis 10 lances/jbe au mur  
• 10 monter 1/2 pte 10 alternés 4x plié - 1/2 pte tendu  
rester s/ pte 4x 1/2 pte - plié - pose
- 4x assise s/talpa basculé s/orteils puis tendre jbe carpié
- 10 ext° jbe en pte puis jbe tendu flex/pte
- 5x en carpié plié une jbe ext° 45° pose puis autre jbe



# Water Polo



# Plan d'entraînement CNE Water Polo



Semaine 7								
Water-Polo		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Evaluation mobilité GOWOD	Prévention épaule	Prévention épaule	Mobilité	Prévention épaules	Prévention épaules	
	Work	YOGA	Muscu Water POLO	Abdo niv 4 Spé Water-Polo : Jeux de balle	Aérobic (interval training) TABATA	Abdo niv 4 Mobilité individuel spécifique sur Gowod	Muscu Water POLO	off
Repas								
	Warm up	Mobilité	mobilité		Prévention épaules	Mobilité		
Après midi	Work	Muscu Force	Aérobic long général	Mobilité individuel spécifique sur Gowod	Muscu dissociation	Aérobic long général	off	off

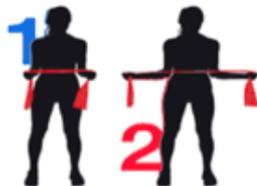
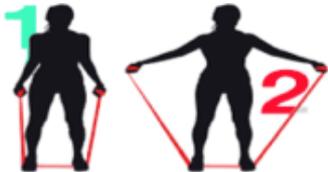
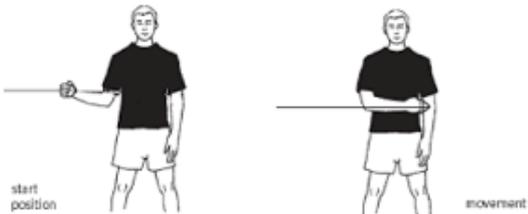
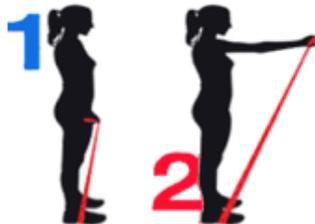


	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  →  → 		
<p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p>  →  → 		

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



# Prévention épaule

	<h2>Prévention Epaule</h2>		
<p><b>Rotateur externe 10+10" x 3</b></p>	<p><b>Fixateur 2 x 10+10"</b></p>	<p><b>Abduction 2 x 10</b></p>	
			
<p><b>Rotateur Interne 1x10 retour 3"</b></p>	<p><b>30° 1x10 retour 3"excetnrique</b></p>	<p><b>Triceps 2 x 10</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

### 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 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



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### 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

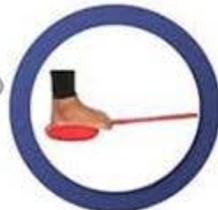
X 1 MIN



### 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



### 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 7			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Abdo oblique avec charge	2 x 10	2	Gainage Oblique	2x45"	3	Abdo touche bras jambes opposées	2 x 20
		4 x 10			4x45"			4 x 20
		Consignes			une répétition égal un cycle complet			Consignes
4	Gainage spiderman	2 x 10	5	Lombaire	2 x ( 10 + 10" )	6	Planche super man bras	2 x 10
		4 x 10			4 x ( 10 + 10" )			4 x 10
		Consignes			ramener la jambe lentement			Consignes
7	relever jambes tendues	2 x 10	8	Cuillère	2 x 10	9	Abdo complet bras en coulé	2 x 20
		4 x 10			4 x 10			4 x 20
		Consignes			Freiner la descente			Consignes

# Renforcement musculaire

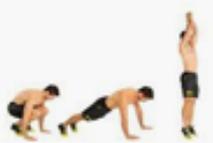
		NIVEAU 3	<b>Renforcement musculaire</b>			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4				NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Dead lift 1 jambe	3x10 gauche/droite récup 30"	2	Corde à sauter	1'	3	Défit Burpees	Défit 30"/30" x 2
		4x10 gauche/droite récup 30"			1'30			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche			essayer de varier les sauts			Le plus de Burpees possible en 30 secondes
4	Dips	3x20	5	Corde à sauter	1'30	6	Défit Abdo complet	Défit 30"/30" x 2
		4x20			2'			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		enchaîner les séries			essayer de varier les sauts			Le plus d'abdos possible en 30 secondes
7	Hip Raise sur chaise	2x20+10"	8	Corde à sauter	2'	9	Défit Pompes	Défit 30"/30" x 2
		3x20+10"			2'30			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		alterner gauche droite marquer la position finale 2"			essayer de varier les sauts			Le plus de pompes possible en 30 secondes



# 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
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause		

## Aérobic Long circuit si pas d'extérieur

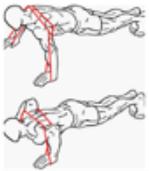
Circuit Training Intérieur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		1'	B	Exercice bras spé	1'	C	Abdo bike	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Coupe-coupe élastique Nages élastique Lancer ballon contre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

INSEP		Interval Training : Enchaîner les exercices (20" work / 10" rest) Récup entre les tours 2 minutes, nombre de tours 4 à 5				Facile		FFNATATION	
						Difficile			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Pompes	20" / 10"	2	Squat	20" / 10"	3	Push-Press	20" / 10"	
		25" / 10"			25" / 10"			25" / 10"	Push press élastique calé sous les pieds
		Consignes			Consignes			Consignes	
		Pompes (sur genoux si besoin)			Squat jump ou tapping				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
4	Abdo X	20" / 10"	5	Jumping-Jack	20" / 10"	6	Rameur	20" / 10"	
		25" / 10"			25" / 10"			25" / 10"	Abdo Rameur ou Fermeture carpé
		Consignes			Consignes			Consignes	
		Abdo X			Jumping Jack				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
7	Montée de genoux	20" / 10"	8	Burpees	20" / 10"		5 Tours	Récup 2' entre lestours	
		25" / 10"			25" / 10"				Burpees
		Consignes			Consignes				
		Montée de genoux sur place							

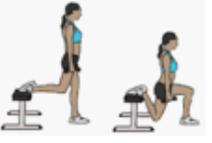


# Musculation: Force

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

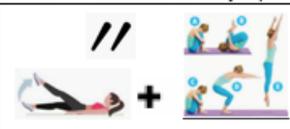


# Musculation: Force Dissociation

		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?			Quel matériel?		
	Steep, marche, livres...			Bouteille élastique 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 Spé Water-Polo

		Exercice muscu		exercice spécifique	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
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
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
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
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



M  
u  
s  
c  
u  
l  
a  
t  
i  
o  
n  
W  
a  
t  
e  
r  
P  
o  
l  
o

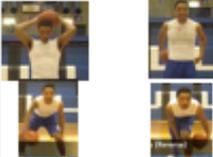


# Séance Jeux de Balles



## Spé Water Polo : Jeux de balles



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2 x 20 rebonds/mains	2		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.



# Evaluation sur l'application GOWOD



# Souplesse

FFNATATION		NIVEAU 1	SEMAINE		NIVEAU 1	FFNATATION		
		NIVEAU 2	SOUPLESSE 6		NIVEAU 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 <p>Etirement épaules</p>	3x 15 secondes par côté	2	 <p>Avants bras</p>	3x 15 secondes	3	 <p>Mobilité rotation</p>	30" / jambes
		3x 30 secondes par côté			3x 30 secondes			30" / jambes
		<p><b>Consignes</b></p> <p>Debout. Tête droite, pliez vos coudes en cherchant) ouvrir la cage thoracique sans penchez vers l'arrière</p>			<p><b>Consignes</b></p> <p>A genoux mains à l'aplomb des épaules en se penchant en arrière. Fléchir vos poignets dans toutes les directions doucement.</p>			<p><b>Consignes</b></p> <p>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.</p>
4	 <p>Etirement latéral</p>	3x 15 secondes par côté	5	 <p>Etirement ischios</p>	2x 15 secondes par jambe	 <p>Auto grandissement</p>	3x 20 secondes	
		3x 30 secondes par côté			2x 30 secondes par jambe		3x 20 secondes	
		<p><b>Consignes</b></p> <p>Debout, appui main à l'aplomb des épaules. Pousser votre hanche en maintenant les jambes et le bras tendus. Chercher à ouvrir votre tronc.</p>			<p><b>Consignes</b></p> <p>Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.</p>		<p><b>Consignes</b></p> <p>Pieds écartés, réalisez un auto-grandissement en amenant vos paumes en direction du ciel. Maintenir une ouverture de la cage thoracique.</p>	



## Séance Yoga

- <https://www.youtube.com/watch?v=tcC8dQu1oZg&t=3681s>



# Plongeon



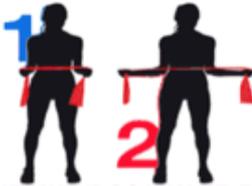
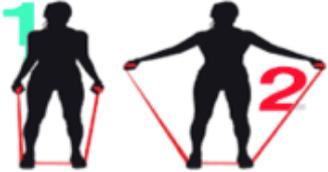
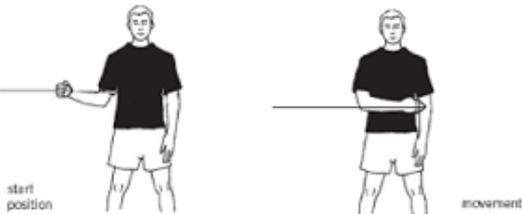
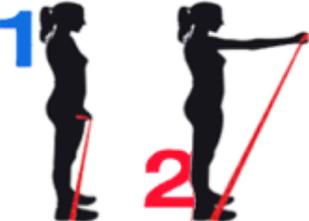
# Plan d'entraînement CNE Plongeur



Semaine 7								
Plongeur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin ou après-midi	Warm up	Mobilité active	Prévention épaules + nuque		Prévention épaules + nuque	Mobilité active		Off
	Work	Renfo + Plio niv 3	Abdo niv 3	MOBILITÉ INDIV active + passive	Renfo + Plio niv 3	Abdo niv 3	MOBILITÉ INDIV active + passive	off
Aéro long souplesse		Muscu Force		Défit Plongeur	Aéro long souplesse			



# Prévention épaule

	<h2>Prévention Epaule</h2>		
<p><b>Rotateur externe 10+10" x 3</b></p>	<p><b>Fixateur 2 x 10+10"</b></p>	<p><b>Abduction 2 x 10</b></p>	
			
<p><b>Rotateur Interne 1x10 retour 3"</b></p>	<p><b>30° 1x10 retour 3"excetnrique</b></p>	<p><b>Triceps 2 x 10</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

### 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 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



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### 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



### 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



### 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 7			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Abdo oblique avec charge	2 x 10	2	Gainage Oblique	2x45"	3	Abdo touche bras jambes opposées	2 x 20
		4 x 10			4x45"			4 x 20
		Consignes			Consignes			Possibilité de lever la jambe pour augmenter la difficulté
		une répétition égal un cycle complet						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Gainage spiderman	2 x 10	5	Lombaire	2 x ( 10 + 10" )	6	Planche super man bras	2 x 10
		4 x 10			4 x ( 10 + 10" )			4 x 10
		Consignes			Consignes			Bras et jambes tendus
		ramener la jambe lentement						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	relever jambes tendues	2 x 10	8	Cuillère	2 x 10	9	Abdo complet bras en coulé	2 x 20
		4 x 10			4 x 10			4 x 20
		Consignes			Consignes			Basculer
		Freiner la descente						

# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	<b>Renforcement musculaire</b>			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4				NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Dead lift 1 jambe	3x10 gauche/droite récup 30"	2	Corde à sauter	1'	3	Défit Burpees	Défit 30"/30" x 2
		4x10 gauche/droite récup 30"			1'30			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche			essayer de varier les sauts			Le plus de Burpees possible en 30 secondes
4	Dips	3x20	5	Corde à sauter	1'30	6	Défit Abdo complet	Défit 30"/30" x 2
		4x20			2'			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		enchaîner les séries			essayer de varier les sauts			Le plus d'abdos possible en 30 secondes
7	Hip Raise sur chaise	2x20+10"	8	Corde à sauter	2'	9	Défit Pompes	Défit 30"/30" x 2
		3x20+10"			2'30			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		alterner gauche droite marquer la position finale 2"			essayer de varier les sauts			Le plus de pompes possible en 30 secondes



# 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

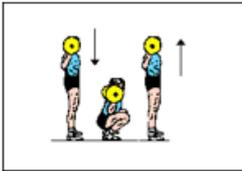
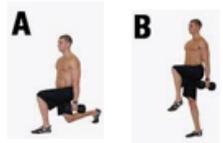


## Aérobic Long circuit si pas d'extérieur

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	<b>Musculation Plongeon</b>	NIVEAU 3	
		NIVEAU 4		NIVEAU 4	
1	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Corde à sauter	2 x 1'		Carpé freiner	2x10
		3 x 1'			3x10
	Matériels	corde ou air corde		Matériels	Tapis de sol etre à deux
Consignes	possibilité de varier les positions des pieds	Consignes		La personne projette les pieds et il faut freiner la descente et remonter. Si tout seul freiner 3" la descente puis remonter.	
4	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Squat Complet	5x20 poids de corps		Lombaire statique	3 x 45"
		5x10 avec charge			3 x 1'
	Matériels	Bâton élastique ou sac à dos ou barre sur les dos		Matériels	Tapis de sol
Consignes	Les fesses sous les genoux	Consignes		Bras et jambes tendues	
7	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Fente Proprio	4x10 G/D poids de corps		Crunch Rapide	2 x 50
		4x5 G/D avec charge			3 x 50
	Matériels	haltères, bouteille d'eau, ou barre		Matériels	tapis de sol
Consignes	Marquer la position d'arrivée 2"	Consignes		Enchaînement rapide	
3	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Rowing	2x10	 		3x10
		3x10		Matériels	élastique ou haltères
	Matériels	élastique ou haltères		Consignes	Dos droit venir fixer les omoplates
Consignes	Dos droit venir fixer les omoplates				
6	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Pompe triceps	2 x 20			3 x 20
		3 x 20		Matériels	chaises ou bancs
	Matériels	chaises ou bancs		Consignes	Coudes serrés ne pas trop avancer les épaules
Consignes	Coudes serrés ne pas trop avancer les épaules				
9	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Placement du dos	3 x 5			4 x 5
		4 x 5		Matériels	tapis (proche d'un mur si besoin)
	Matériels	tapis (proche d'un mur si besoin)		Consignes	Tenir la position ATR 5"
Consignes	Tenir la position ATR 5"				



# 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 Plongeur

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
Temps:									

**Fin...**