

Accompagnement fédéral période de confinement

Plan d'entraînement du jeune nageur toutes disciplines confondues

Semaine 8

Plan d'entraînement du Jeune Nageur



Semaine 8								
Jeune Nageur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin ou après midi	Echauffement	Mobilité	Echauffement course à pied	Prevention épaule	echauffement course à pied	Souplesse	Mobilité	
	Travail	Actions membres inférieurs flexion genou-hanche	Aéro long sortie continue	Actions membres supérieurs Tirage poussée	Aéro long fractionné	Gainage	Corde à sauter	



Routine: Mobilité, Prévention, Gainage et Souplesse

Réveil mobilité / 10 répétitions lentes

Debout, mains sur vos hanches. Penchez-vous en avant puis relevez vous doucement en vous étendant vers l'arrière.



Equilibre unipodal: 5 répétitions de 15 secondes par jambe

Amenez vos bras tendus à l'aplomb des épaules. Montez votre genou, cuisse perpendiculaire au sol en maintenant votre dos fixe.



Mobilité bras: 5x 10 répétitions

Allongé sur le ventre, mains au sol. Tendez vos bras vers l'avant avec les paumes vers le bas. Tirez les bras vers le bas sur le côté du corps en levant plus haut votre tronc et en cherchant à ouvrir votre poitrine



Extension hanches: 5 x 6 répétitions

En gardant le haut du corps en contact avec le sol, soulevez les jambes des hanches avec les jambes droites. Inspirez en levant / Expirez en descendant.



Descente croisée: 4 x 6 répétitions alternées

Assis, inspirez bras tendus à l'aplomb des épaules. Expirez et pivotez votre tronc en amenant votre doigts sur votre pied opposé. Maintenir l'ouverture du tronc avec le bras opposé dans l'axe.



Squat ballet: 4x 5 répétitions (3 secondes en bas)

Debout, bras tendus à l'aplomb des épaules, pieds orientés vers l'extérieur. Descendre en ouverture, les genoux dans l'axe des pieds. Dos en position neutre. Inspirez sur le placement et expirez sur la descente



Planche rotations hanches: 4x 6 répétitions alternées

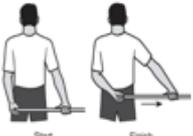
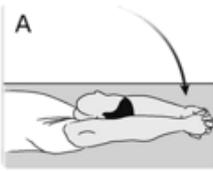
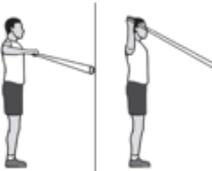
Position, abaissez une hanche vers le sol. Revenir à la planche et changer de côté. Expirez sur la descente et inspirez sur la montée de hanche.



Relâchement fin de séance / 5 minutes

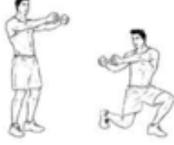
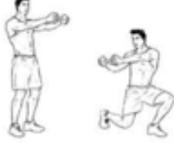
Fesses collées au mur. Jambes tendues. Pointes de pieds dirigées vers soi. Bras le long du corps.



FFNATATION		NIVEAU 1	Semaine 8		NIVEAU 1	FFNATATION		
		NIVEAU 2	Prevention épaule		NIVEAU 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		3x 10 sec par bras	2	Rotation interne baton 	2x 30 secondes par cote	3	Elevations 	3x 6 répétitions
		4x 15 sec par bras			2x45 secondes par cote			4x 10 répétitions
		Consignes			Consignes			Consignes
	En appui sur un cadre de porte maintenez le coude droit et déplacer vos doigts sur 10 cm hut-bas			Derrière votre dos avec une main saisissez légèrement l'autre extrémité du bâton avec l'autre main. Tirez le bâton horizontalement é afin que votre épaule soit passivement tendue			Allongé, joignez vos mains et soulevez les bras au-dessus de la tête. Gardez vos coudes aussi droits que possible. Maintenez l'élévation pendant 10 secondes, puis abaissez lentement vos bras	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Etirement pectoraux 	2x 30 secondes	5	Rotations externes 	3x 6 répétitions par bras	6	Pendulaire 	2x 30 secondes par bras
		2x 45 secondes			4x 10 répétitions par bras			2x45 secondes par bras
		Consignes			Consignes			Consignes
	Debout, placer vos mains sur votre tête. Contractez vos muscles du dos et tirer vos coudes l'un vers l'autre			A l'aplomb de l'épaule réalisez une rotation externe avec une abduction de 90° Maintenir la tête fixe.Regard devant soi.			Penchez-vous en avant avec un appui main sur une table. Laissez votre bras pendre librement.Faites pivoter doucement votre bras vers l'avant et l'arrière. Vous pouvez ajouter une charge bouteille/ haltères pour accentuer l'étirement passif	

Echauffement course à pied

NOUVEAU

		NIVEAU 1	Semaine 8		NIVEAU 1			
		NIVEAU 2	Echauffement course à pied		NIVEAU 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Rotations chevilles	3x 10 sec par pied	2	Montées mollets	3x 5 répétitions	3	Montées jambe verticale	3x 6 répétitions
		4x 15 sec par pied						
		Consignes						
<p>Debout, mains à la taille. Lever légèrement votre pied et réaliser des petites rotations dans tous les sens</p>		<p>Debout. Mettez vos mains en fleche. Regard devant soi. Monter sur vos pointes de pieds en serrant les fessiers. Chercher un auto-grandissement pendant le mouvement.</p>		<p>Allongé, bras le long du corps. Amener votre jambe à la perpendiculaire selon votre souplesse en gardant le dos collé. Alternier</p>				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Activation fessiers	3x 6 répétitions	5	Fente rotations	3x 8 répétitions	6	Tipping	3x 10 secondes
		4x 10 répétitions						
		Consignes						
<p>Position assise, fesses sur vos chevilles. Bras fléchis devant sa poitrine. Monter en appui sur vos genoux. Maintenir un alignement genou-bassin-épaule. Revenir à la position initiale.</p>		<p>Debout, bras tendus devant soi. Descendre en position fente angle enou 90°, tibia parallèle au sol. Réalisez une rotation du tronc en maintenant les bras tendus dans l'axe des épaules.</p>		<p>Pencher vers l'avant, jambes fléchies, réaliser des appuis très rapide sur l'avant du pied.</p>				



Pectoraux
3x 30 secondes par côté



Prendre appui sur un mur en position fente. Ouvrir au maximum la cage thoracique. Ne pas mettre le coude au dessus de l'épaule

Colonne /Chaine postérieure
3x 30 secondes



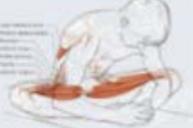
Assis en position verticale. Orteils dirigés vers vous. Expirer et amener vos bras entre les jambes. Inspirer et revenir à la position initiale

Ischios
2x 30 secondes par côté



Allongé au sol avec une jambe tendue contre l'angle d'un mur et l'autre contre le sol. Bien coller au maximum le bassin contre le mur

Adducteurs
3x 30 secondes



Position tailleur, pieds joints. Pilez votre tronc vers le pieds en appuyant sur la partie inférieure des cuisses et des genoux avec les coudes.

Triceps
2x 30 secondes par côté



Tirer le bras en arrière avec la main sur le coude. Epaules en rotation externe, ouvrir la cage thoracique

Biceps
2x 30 secondes par côté



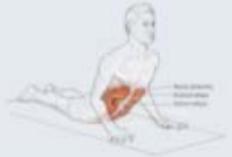
Assis, bras tendu à l'aplomb de l'épaule. Doigts vers le sol paume vers l'avant. Amener une pression sur votre main.

Quadriceps
2x 30 secondes par côté



Allongé sur le côté. Bassin en retroversion. Amener votre pied vers votre fesse sans cambler. Genou de l'axe.

Abdominaux 3x 30 secondes



Allongé sur le ventre. Placez les deux mains paumes vers le bas. Archez lentement le dos, en contractant vos fesses.

Trapeze
3x 30 secondes



Assis, mains à plat bas du crane. Tirez doucement votre tête vers le bas



Séance des chaînes musculaires

Deux niveaux de pratique:

Niveau 1 débutant

Niveau 2 intermédiaire

Action membres supérieurs

NOUVEAU

FFNATATION		NIVEAU 1	Actions membres supérieurs Tirage-poussée			NIVEAU 1	FFNATATION		
		NIVEAU 2				NIVEAU 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1		4x 6 répétitions		Planche ventrale, bras tendus, sans descendre le bassin + Toucher épaule droite/gauche		Pompe	4x 6 répétitions		
		5x 10 répétitions					4x 6 répétitions	5x 10 répétitions	5x 10 répétitions
		Prendre appuis sur un mur, les bras tendus et les mains écartées d'une largeur légèrement supérieure à celles des épaules à hauteur la poitrine					Bras tendus en position haute. Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains. Descendre en maintenant l'alignement épaule-bassin-genou.		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
4		4x 6 répétitions par bras		Ecartement elastique	4x 6 répétitions		Tirage gazon	4x 6 répétitions par bras	
		5x 10 répétitions par bras			5x 10 répétitions			5x 10 répétitions par bras	
		Position debout jambes légèrement fléchies. Retroversion bassin Amener l'épaule vers l'arrière sans plier le coude.			Consignes A l'aplomb des épaules, écartez vos bras parallèle au sol. Serrez vos omoplates. Corps fixe			Consignes Debout, maintenir le dos droit. Ilez les haltères en face de vous à la parallèle. Alternez avec les deux bras.	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
7		4x 6 répétitions		Boxe	4x 6 répétitions		Elastique Papillon	4x 10 sec freq max	
		4x 10 répétitions			4x 12 répétitions			5x 15 sec freq max	
		Départ bras fléchis. Sur l'expiration développer les bras à la verticale en gardant le dos bien droit. Ramener les mains aux épaules sur l'inspiration.			Consignes Jambes légèrement fléchies, dos position neutre. Pliés vos coudes latéralement à votre visage avec. Réaliser une extension vers l'avant avec un bras et l'autre dirigé vers l'arrière			Consignes Dos position neutre, jambes légèrement fléchies. Poussée simultanée sans déformation du corps. Tête fixe	

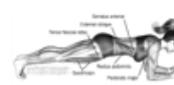
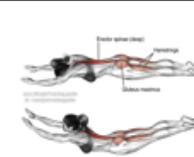


Action membres inférieurs

NOUVEAU

FFNATATION		Niveau 1	Actions membres inférieurs flexion genou-hanche	Niveau 1	FFNATATION			
		Niveau 2		Niveau 2				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 <p>Chaise 1 jambe alternée</p>	4x 6 répétitions	 <p>Pistol squat banc</p>	3x 5 rpétitions par jambe	 <p>Squat arraché baton</p>	<p>4x 5 répétitions</p> <p>5x 8 répétitions</p> <p>Consignes</p> <p>Départ bras tendus au-dessus de la tête. Sur l'inspiration, fléchir les genoux pour descendre les hanches au niveau des genoux.</p>		
		5x 10 répétitions		4x6 répétitions par jambe				
		Consignes		Consignes				
		Tenez vous assis, le dos contre le mur, les pieds écartés de la largeur des épaules. vos hanches et vos genoux font un angle de 90 degrés et vos tibias sont à la verticale. Levez un pied.		effectuer un 1/2 flexion ou flexion complète tout en respectant les alignements				
4	 <p>Fente avant</p>	4x 6 répétitions	 <p>Fente latérale</p>	4x 6 répétitions	 <p>Fente overhead</p>	<p>4x 8 répétitions</p> <p>5x 12 répétitions</p> <p>Consignes</p> <p>Bras tendus à l'aplomb des épaules / Réalisez une fente avant , genou 90°, jambe arrière, tibia parallèle au sol, regard devant soi</p>		
		4x 8 répétitions		5x 8 répétitions				
		Consignes		Consignes				
		Fléchir la jambe et avancer le pied jusqu'a une position finale où l'angle au niveau du genou est de 90°		En position debout avec vos pieds à la largeur des hanches. Passez directement à gauche. Gardez votre pied gauche parallèle à votre droite lorsqu'il touche le sol				
7	 <p>Good morning</p>	4x 6 répétitions	 <p>Soulevé de terre 1 jambe</p>	4x 6 répétitions	 <p>Squat prisoner jump</p>	<p>4x 5 répétitions</p> <p>6x6 répétitions</p> <p>Consignes</p> <p>Debout, mains derrière la tête. Pieds largeur de hanches. Descendre en demi-squat et réaliser un saut. Réceptionner en position de demi-squat/Explosivité</p>		
		6 x 8 répétitions		4x 8 répétitions				
		Consignes		Consignes				
		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.		Descendre le buste à l'horizontale en élevant la jambe du même côté que l' haltère(légère antversion du bassin). Aligner cheville-hanche-épaule-tête tout le long de l'exercice				



FFNATATION		Niveau 1	GAINAGE	Niveau 1	FFNATATION			
		Niveau 2		Niveau 2				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 <p>Genoux coudes</p>	4x 12 répétitions	2	 <p>Dead bug</p>	3x 12 répétitions	3	 <p>Planche</p>	3x 30 secondes
		4x 20 répétitions			4x 20 répétitions			3x 45 secondes
		<p>Consignes</p> <p>Mains derrière la tête pivotez le torse en amenant votre coude près du genou opposé, tout en plaçant l'autre jambe en extension complète</p>			<p>Consignes</p> <p>Allongé sur le dos bras à l'aplomb des épaules et jambes relevées avec genoux à 90° Tendre un bras vers l'arrière et la jambe opposée vers l'avant en maintenant le dos collé</p>			<p>Consignes</p> <p>Position ventrale, appuyés sur les avant-bras, les coudes à l'aplomb des épaules- fesses serrées, ventre rentré - la tête alignée</p>
4	 <p>Superman</p>	4x 10 répétitions	5	 <p>Obliques</p>	4x 12 répétitions	6	 <p>Planche dorsale</p>	3x 20 secondes
		5x 15 répétitions			5x 20 répétitions			3x 30 secondes
		<p>Consignes</p> <p>Soulevez simultanément vos bras, vos jambes et votre poitrine du sol et serrez le bas du dos</p>			<p>Consignes</p> <p>Position assise, monter vos jambes en maintenant vos tibias parallèles au sol. Bras tendus devant soi. Réaliser une rotation du tronc volontaire</p>			<p>Consignes</p> <p>Bras tendus Mains ouverture largement supérieur aux épaules. Maintenir un alignement épaules-bassins Appuis talons</p>
7	 <p>Rotations hanches</p>	4x 8 répétitions	9	 <p>Planche latérale</p>	2x 30 secondes par côté	9	 <p>Quadrupédie déplacement</p>	4x 3/5 mètres
		5x 12 répétitions			2x 45 secondes par côté			6x 3/5mètres
		<p>Consignes</p> <p>Position planche, dos en position neutre. Pliez votre genou et amenez vers la poitrine. Ramenez la jambe vers l'arrière. Répétez et amenez le genou à l'épaule opposée et revenez à la planche. Puis soulevez la jambe et amenez le genou au coude du même côté du corps.</p>			<p>Consignes</p> <p>Position planche, dos position neutre. Ouvrir votre poitrine en amenant votre bras tendu à l'aplomb des épaules. Alignement épaule-hanche-genou-cheville</p>			<p>Consignes</p> <p>: Mains à la largeur des épaules et les jambes directement derrière le corps à la largeur des hanches, en gardant les genoux pliés</p>

Séance Aérobie

Deux niveaux de pratique
Niveau 1 débutant
Niveau 2 intermédiaire



Séance Aérobic Long

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

		Niveau 1	S7 AEROBIE LONG			Niveau 2
		<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°
1	Couse extérieur 1 km autour de chez soi	Au moins 30 minutes	2	Couse extérieur 1 km autour de chez soi	15 min rythme régulier + 6 x 30 sec soutenu / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier	2
		Au moins 45 minutes			15 min rythme régulier + 8 x 30 sec vite / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier	
		Consignes Maintenir une intensité régulière				

Corde à sauter

NOUVEAU



DEF CORDE A SAUTER



3x 30 secondes rythme lent simultané / Récup 30 secondes

2x 45 secondes rythme régulier simultané ou alterné / Récup 30 secondes

3x 15 secondes par pied / cloche pied / 15 secondes de récup

Record endurance 3 minutes non stop

Repos 2 min

5x 15 secondes vitesse maximale / 15 secondes de récup



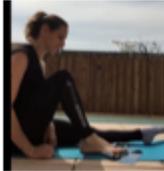
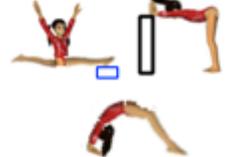
Séance Spécifique par discipline:
Elles ne sont pas dans le planning mais vous pouvez en faire si vous le souhaitez

Séance spécifique natation course

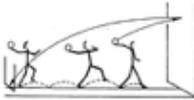
		NIVEAU 1	Semaine 4		NIVEAU 2			
Spécifique natation								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fixations coudes	5x 5 répétitions lentes	2	Brasse élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	3	Papillon élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max
		6x 10 répétitions lentes			4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max
	Consignes	Fixer votre coude. Maintenir votre dos en position neutre. Jambes semi-fléchies. Tête fixe.		Consignes	Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeurs de hanches dos. Réaliser un mouvement de brasse en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau		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
4	Crawl élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max	4	Dos élastique	4x 10 répétitions / 3x 10 sec fréquence max			
		4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			4x 15 répétitions / 3x 15 sec fréquence max			
	Consignes	Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeurs de hanches dos. Réaliser un mouvement alterné en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau		Consignes	Allongé, dos collé. Jambes fléchies Réaliser un mouvement alterné jusqu'au sol avant en arrière			



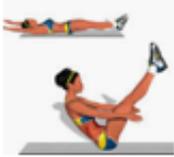
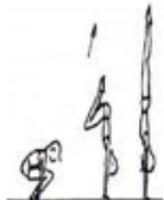
Séance spécifique natation artistique

FFNATATION		Niveau 1		Semaine		Niveau 2		FFNATATION				
		Spé Synchro										
S Y N C H R O	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions			
	1		Battement	2x10	2		Muscler les pieds #Dedieu	2x30" G et D	3		Extension de jambe #Dedieu	2x10 + 10"
			3x10	3x30" G et D			3x10 + 10"					
			Consignes	Consignes			Consignes					
		devant côté arrière			ramasser l'élastique avec les orteils et relacher							
S Y N C H R O	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions			
	4		Coupe-coupe élastique	3 x 30"	5		Barack élastique	2x10	6		Souplesse	2x1' par position
			3 x 1'	3x10			3x1' par position					
			Consignes	Consignes			Consignes					
		avant bras flexis à 90° fixer les omoplates			Bien finir bras tendus			Ecart, Pont, épaules				

Séance spécifique Water Polo

		Niveau 1	Semaine		Niveau 2							
		Sécifique Water Polo										
Water polo	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions			
	1		Balle au mur	2 x 20 rebonds/mains	2	Jongle balle tennis	10 minutes	3	Balle mur éloigné	2 x 20 rebonds		
				3 x 20 rebonds/mains					15 minutes			3 x 20 rebonds
				Consignes					Consignes			Consignes
			Balle au mur proche du mur				Jonglage avec 3 balles. Regarder sur Youtube : Jongler à 3 balles				Rebond loin du mur en visant une cible sur le mur	

Séance spécifique Plongeon

FFNATATION		Niveau 1		Semaine		Niveau 2		FFNATATION		
		Spécifique Plongeon								
P l o n g e o n	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
	1		Corde à sauter	3x45"	2	chandelle jump	3x5	3	Fermeture carpé	3x5
				3x1'30"			3x10			3x10
		Consignes varier les positions de pieds		Consignes Se relever sans s'aider des mains			Consignes			
P l o n g e o n	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
	1	Entrée à l'eau	3 x 10	2	Placement du dos	2x5	3	Souplesse	2x30"	
			3 x 10 + 10"			3x5			3 x 30"	
		Consignes Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds			Consignes Contre un mur en fonction de votre niveau			Consignes jambes tendues		

FIN

