

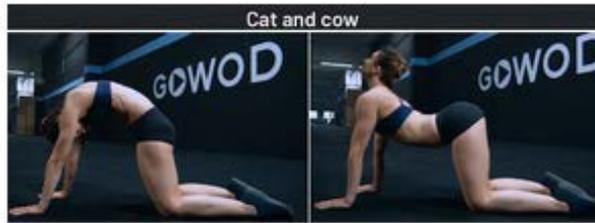
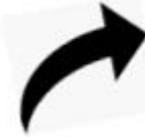
Accompagnement fédéral période de confinement

Plan d'entraînement par discipline FFN

Semaine 8

Cette semaine, nous continuons le travail de mobilité qui est un objectif fort jusqu'à la fin du confinement. Nous refaisons le déficit 30''/30'' pour faire un suivi de ces 8 semaines.

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



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'



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'



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'



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: 26-37

Water Polo page: 38-53

Plongeon page: 54-64





Natation Course



Plan d'entraînement CNE Natation Course 50m et plus



Semaine 8								
Natation 50m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Circuit mobilité	Prévention cheville	Circuit mobilité	Prévention cheville	Circuit mobilité	Prévention cheville	off
	Work	Abdo niv 3	Aéro long au choix	Abdo niv 3 visio 10h30	Aéro long navette	Renfo niv 3 Visio 10h30	Aéro long au choix	
		Renfo niv 4		Défit 30"/30"		Jeu du poker	Mobilité indiv	
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaules		Prévention épaules		Prévention épaules	off	off
	Work	Muscu Force	Mobilité indiv	Force dissociation	Mobilité indiv	Muscu Force Explo		
			off		off			



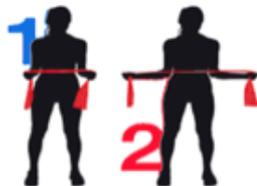
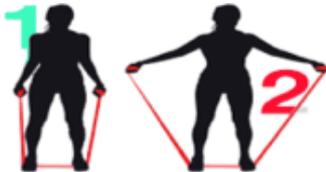
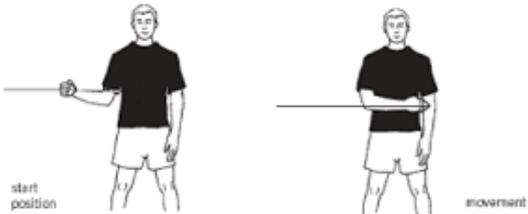
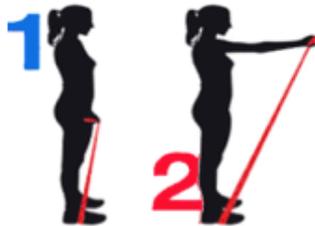
Plan d'entraînement CNE Natation Course 400m et plus



Semaine 8								
Natation 400m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Circuit mobilité	Prévention cheville	Circuit mobilité	Prévention cheville	Circuit mobilité	Prévention cheville	off
	Work	Abdo niv 3	Aéro long au choix	Abdo niv 3 10h30 visio	Aéro long navette	Renfo niv 3 Visio 10h30	Aéro long au choix	
		Renfo niv 4		Défit 30"/30"		Jeu du poker	Mobilité indiv	
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaules		Prévention épaules		Prévention épaules	off	off
	Work	Muscu Force	Mobilité indiv	Force dissociation	Mobilité indiv	Muscu Force Explo		
			off		off			



Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Rotateur externe 10+10" x 3	Fixateur 2 x 10+10"	Abduction 2 x 10	
			
Rotateur Interne 1x10 retour 3"	30° 1x10 retour 3"excetnrique	Triceps 2 x 10	
 <p>start position</p> <p>movement</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			Possibilité de lever la jambe pour augmenter la difficulté			Consignes
		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			Bras et jambes tendus			Consignes
		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			Basculer			Consignes
		Freiner la descente						



Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Renforcement musculaire général			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4				NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pliométrie	1'30"	2	Tirage + triceps 	2 x 10	3	Dissociation 	2 x 10 +10"
		2'30"			4 x 10			4 x 10 +10"
	Consignes corde à sauter ou jumping jack...				Consignes Flexion des bras puis extension en triceps			Consignes Gauche puis droite chercher l'allongement
4	Fente arrière	2 x 20	5	Pompe + maintien instabilité 	2 x 10	6	Adducteur 	2 x 20 gauche et droite
		4 x 20			4 x 10			4 x 20 gauche et droite
	Consignes alterner gauche droite				Consignes alterner la position finale et la maintenir 2"			Consignes petite amplitude avec du rythme
7	Squat + Squat jump	2 x 15	8	Pompe incliné 	2 x 10	9	Hip raise une jambe 	2 x 10 +10"
		4 x 15			4 x 10			4 x 10 +10"
	Consignes faire un squat jump à chaque 5ème répétition				Consignes En fermeture ou Surélever les pieds			Consignes freiner la descente remonter explosive

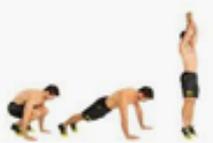


Aérobic Long général

		Niveau 3	AEROBIE LONG			Niveau 4
		<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	Course extérieur 1 km autour de chez soi	Au moins 45 minutes	2	Course extérieur 1 km autour de chez soi	15 min rythme régulier + 8 x 30 sec soutenu / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier	2
		Au moins 1 heure			<p>15 min rythme régulier + 10 x 30 sec vite / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier</p>	
		Consignes Maintenir une intensité régulière				



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 Navette

On augmente la distance de la course :
Plus ou moins 24 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

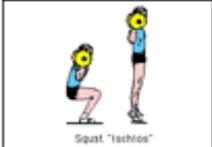
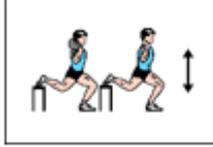
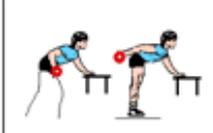
- **Récupération** : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'
- **Étirements**



Musculation: Force

NOUVEAU

Warm up: 3 série abdo / Prevention épaule / Mobilité poids

Muscu A		Muscu B	
1/2 Squat 	Consignes 5x10 2" isométrie Haltères ou élastique	Squat une jambe 	Consignes 5x10 10 gauche/droite
See saw press 	Consignes 5x10 alterner Gauche/droite haltères	DC 	Consignes 5x10 Haltères + élastique Freiner descente 2"
Rows 	Consignes 5x10	Triceps 	Consignes 5x10 10 gauche/droite
Single arm Swing 	Consignes 5x10 10 à gauche puis à droite	Abaisseur haltères 	Consignes 5x5 freiner la descnete
Pull over 	Consignes 5x10 haltère	Biceps 	Consignes 5x10 Haltères associé



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) 5 x 10 (5 gauche puis 5 droit) Quel matériel? Steep, marche, livres... Consignes Travailler avec le bras au sol freiner la descente 3"	1	Développer coucher haltères dissocié 	4 x 10 alterné 5 x 10 alterné Quel matériel? Bouteille élastique Haltères + élastique Consignes Freiner la descente 3" et stabiliser chaque fin de geste
	3	Squat une jambe 	4 x 10 (5 gauche puis 5 droit) 5 x 10 (5 gauche puis 5 droit) Quel matériel? poids de corps Sac à dos avec charge dedans Consignes Freiner 3" la descente	3	Squat une jambe 	4 x 10 (5 gauche puis 5 droit) 5 x 10 (5 gauche puis 5 droit) Quel matériel? Barre + Charge Haltères + élastique Consignes Freiner 3" la descente
	4	Triceps dissocié 	4 x 10 (5 gauche puis 5 droit) 5 x 10 (5 gauche puis 5 droit) Quel matériel? 2 élastique Bouteille d'eau Consignes Freiner 3" la descente	4	Triceps dissocié 	4 x 10 (5 gauche puis 5 droit) 5 x 10 (5 gauche puis 5 droit) Quel matériel? Haltères Kettlebell Consignes Freiner 3" la descente
	5	Hip raise une jambe 	4 x 10 (5 gauche puis 5 droit) 5 x 10 (5 gauche puis 5 droit) Quel matériel? Poids de corps élastique ou Sac sur le ventre Consignes Freiner 3" la descente	5	Hip raise une jambe 	4 x 10 (5 gauche puis 5 droit) 5 x 10 (5 gauche puis 5 droit) Quel matériel? Haltères barre Consignes Freiner 3" la descente



Musculation: Force Explosive

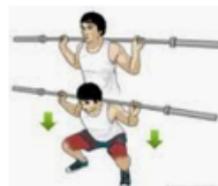
Séance Force + Explosivité



Exercice : Swing
Répétitions : 10
Matériels :  altères



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



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

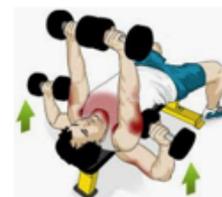
Circuit :
Niveau 1 = 3 tours
Niveau 2 = 4 tours
Niveau 3 = 5 tours
-Récup 30'' entre les exercices
-Récup 2' entre les tours



Exercice : Abdominaux
Répétitions : 50
Matériels : Tapis de sol



Exercice : Swing
Répétitions : 10
Matériels : KB, Haltères



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



Défit 30"/30"

INSEP		Séance Défit				FFNATATION					
		N°	Exercices	Consignes	Récupération			Séance 1			Séance 2
						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 du Poker

⚠ Bien s'échauffer avant de jouer :

-Trouver un jeu de carte (54 cartes) ou télécharger l'application (Card Picker)

Déroulement général :

- La partie se déroule sous forme de course de vitesse, il faut être le premier à terminer son jeu de carte.
- Le concept est simple, on prend une carte on fait l'exercice qui correspond à cette carte puis on prend une nouvelle carte et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on finisse son paquet de carte.

Voici comment trouver votre exercice :

- Pique : Burpees
- Trèfle : Squats
- Cœur : Abdo Complets
- Carreau : Pompes

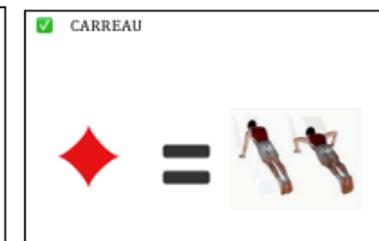
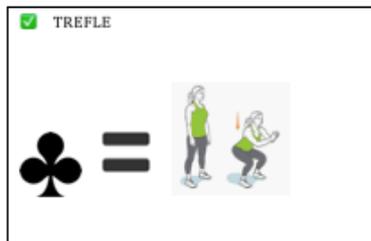
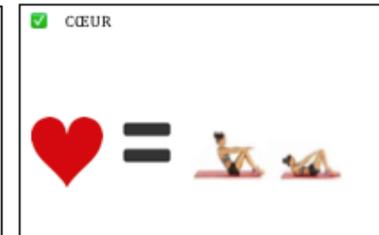
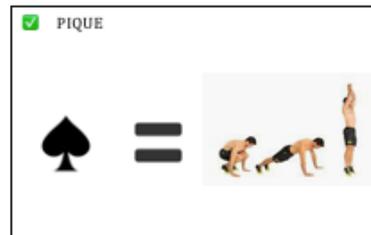
Voici comment trouver votre nombre de répétitions :

- Pour les cartes : 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 = on fait le nombre de répétition indiqué sur la carte
(Exemple : 6 de pique = 6 Burpees)
- Valet / Dame / Roi / = 12 reps
- AS = 15 reps
(Exemple : Dame de Trèfle = 12 Squats)

Voici comment gagner :

- Tous les joueurs jouent en même temps, la partie se termine lorsque vous avez fini votre paquet en premier 🏆

Description des cartes :



Natation Artistique



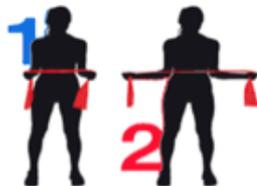
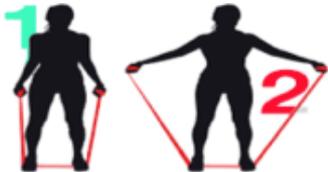
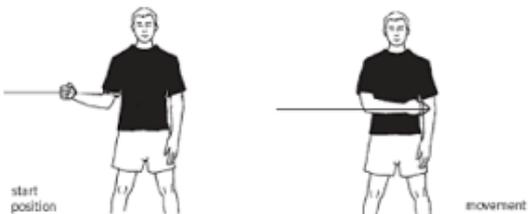
Plan d'entraînement CNE Natation Artistique



Semaine 8							
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	
	Work	Abdo niv 3		Souplesse	aérobie	Mobilité indiv	Souplesse
Renfo musculaire niv 3							
Après midi	Warm up	Prévention épaules	articulaire	Prévention épaules	articulaire	articulaire et prévention du	
	Work	Apnée 1	Renfo musculaire niv 4	Apnée 2	Abdo niv 4	aérobie	off
			Renfo individuel		Renfo individuel		
							off



Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Rotateur externe 10+10" x 3	Fixateur 2 x 10+10"	Abduction 2 x 10	
			
Rotateur Interne 1x10 retour 3"	30° 1x10 retour 3"excetnrique	Triceps 2 x 10	
 <p>start position</p> <p>movement</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			Consignes
		ramener la jambe lentement			Bras et jambes tendus			
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			Consignes
		Freiner la descente			Basculer			



Renforcement musculaire

		NIVEAU 3 = 2 tours	Semaine			NIVEAU 3 = 2 tours		
		NIVEAU 4 = 3 tours	Renforcement musculaire synchro			NIVEAU 4 = 3 tours		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fente latérale	x10		Toucher	x10		Dead lift 1 jambe	5 lent G puis D
		x10			x10			5 lent G puis D
		Consignes			Consignes			Consignes
		Passer de gauche à droite			10 à gauche 10 à droite			Marquer un temps d'arrêt à la fin des psotion
4	Abdo croisé	x 30		Battement	x 30		Fermeture carpé	x 15
		x 30			x 30			x 15
		Consignes			Consignes			Consignes
		Petite amplitude			Battement rapide			Bras et jambes tendues
7	Fessiers	20 lent / 20 rapide (G/D)		Fessier dissocié	5 lent G puis D		Monter de jambe à 90°	5 lent / 5 rapide (G/D)
		20 lent / 20 rapide (G/D)			5 lent G puis D			5 lent / 5 rapide (G/D)
		Consignes			Consignes			Consignes
		Fléchis/fléchis			alterner G/D marquer 2" la position finale			marquer la position finale sur chaque répétition

Aérobic Long Navette

Synchro

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

		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	Course extérieur 1 km autour de chez soi	Au moins 30 minutes	2	Course 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					

Séance Apnée 1

Séance 1 Apnée :

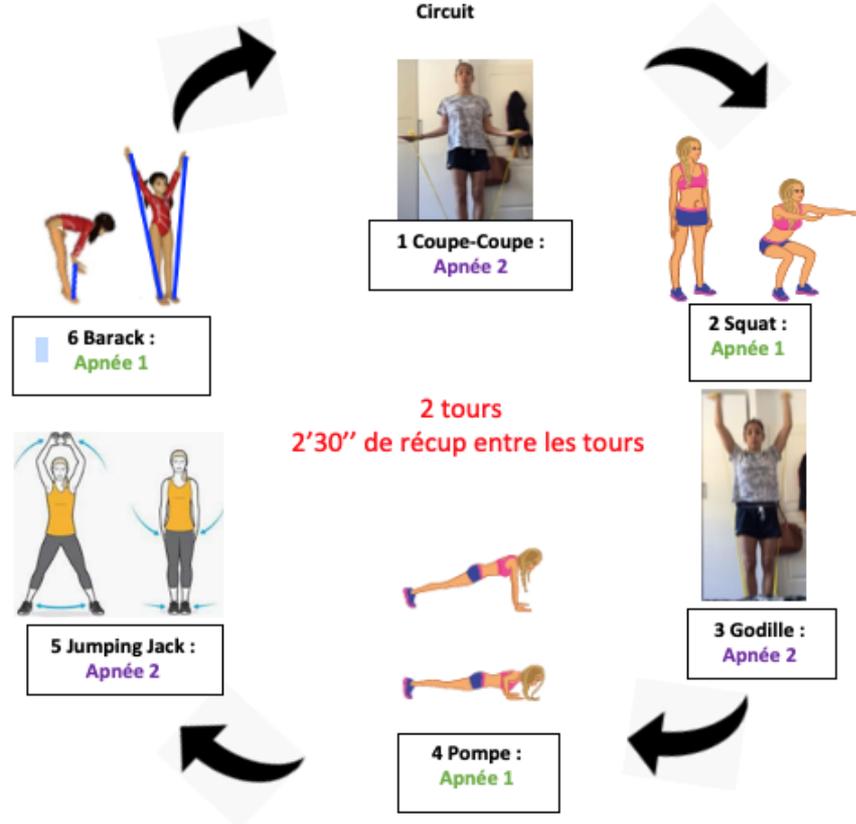
Consignes Apnée :

Apnée 1 :
30'' Apnée R = 10''
20'' Apnée R = 30''
30'' Apnée R = 60''
Mouvement lent grande amplitude. Poumons confortablement pleins.

Apnée 2 :
20'' Apnée R = 10''
30'' Apnée R = 20''
40'' 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 2

Séance 2 Apnée :

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

Tour N°1	Récup 2'30"	Tour N°2
<p>Coupe-Coupe lent : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 30'' Rep Aérobie 20'' Rep Apnée R=1'</p>		<p>Coupe-Coupe lent : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 20'' Rep Aérobie 30'' Rep Apnée R=1'</p>
<p>Pompe Commando : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 30'' Rep Aérobie 20'' Rep Apnée R=1'</p>		<p>Pompe Commando : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 20'' Rep Aérobie 30'' Rep Apnée R=1'</p>
<p>Barack élastique : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 30'' Rep Aérobie 20'' Rep Apnée R=1'</p>		<p>Barack élastique : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 20'' Rep Aérobie 30'' Rep Apnée R=1'</p>
<p>Bridge : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 30'' Rep Aérobie 20'' Rep Apnée R=1'</p>		<p>Bridge : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 20'' Rep Aérobie 30'' Rep Apnée R=1'</p>
<p>Sumo Squat : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 30'' Rep Aérobie 20'' Rep Apnée R=1'</p>		<p>Sumo Squat : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 20'' Rep Aérobie 30'' Rep Apnée R=1'</p>
<p>Abdo Bike : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 30'' Rep Aérobie 20'' Rep Apnée R=1'</p>		<p>Abdo Bike : 30'' Aérobie 20'' Rep Apnée R=10'' 20'' Rep Aérobie 30'' Rep Apnée R=1'</p>



Souplesse

Souplesse 45min :

- * tête 4 gauche droite, devant derrière, rond et rester 4 temps (x4)
- * Hmmts 2 bras avant et arrière; devant derrière croisé (x6) et tourner bras (x6).
- * tirer épaule gauche droit et en l'air
- * tourner de bassin 4 droite + 4 gauche
- * pencher côté 4 droit + 4 gauche
- * dos derrière cambré et venir devant (x6)
- * basculer avant pour tirer épaule (x8 à coup + 8 rester)
- * debout : écartifier épaule et pied → 4 ronds inter/exter droite et gauche
- * mur pour pieds : 8 lever, 8 changer, 8 demi lever + 8 lever - demi
- * avec élastique : pointe flex (x8), demi flex pointe (x6) et inverse (x6)
- * à 4 pattes, tous droit / rond / gauche / cambré (x4) et gauche / rond / droit / cambré (x4)
- * 4 pattes tendre bras pour étirer épaule
- * posit° enfant et venir Sphinx (x4) + étirer droit et gauche
- * 6 relever de buste + 6 avec jambe
- * grouper extens° (x8) + écartier jambe venir inter (péniche) (x6) et tirer à droite, dedans et gauche.
- * extens° jambe campé (x8) proche du nez droit et gauche
- * **P** prendre jambe proche nez et basculer en arrière (x5) droit et gauche
- * Hélicoptère 4 gauche et droit
→ battem° devant (x8) + prendre et rester 4 temps
- * avec élastique : battem° côté (x8) + prendre et rester 4 temps g / d.
↳ + battem° arrière (x8).
- * écartem° faciale tour. 4 gauche devant droite et inverse (x4)

- * fente avant (30° normale + 30° prier jambe) gauche / droite
- * poser grand écart → (30° normale + 30° contracte réfléchi (2 temps) gauche / droite
- * surélève° jambe arrière droit / gauche 1' + surélève° jambe devant droit / gauche 1' (30° normale + 30° sans bras)
- * étirer jambe en campé 1 jambe prier venir devant droit / gauche 45°.



Jeu du Poker

⚠ Bien s'échauffer avant de jouer :

-Trouver un jeu de carte (54 cartes) ou télécharger l'application (Card Picker)

Déroulement général :

- La partie se déroule sous forme de course de vitesse, il faut être le premier à terminer son jeu de carte.
- Le concept est simple, on prend une carte on fait l'exercice qui correspond à cette carte puis on prend une nouvelle carte et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on finisse son paquet de carte.

Voici comment trouver votre exercice :

- Pique : Burpees
- Trèfle : Squats
- Cœur : Abdo Complets
- Carreau : Pompes

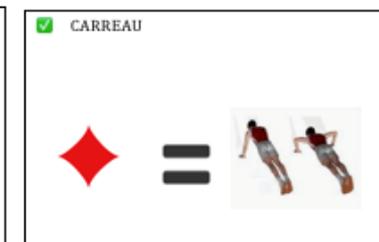
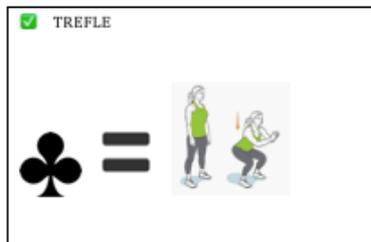
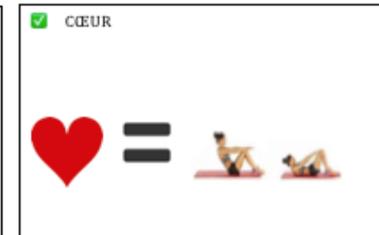
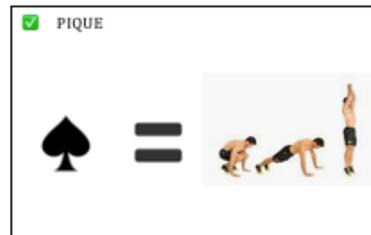
Voici comment trouver votre nombre de répétitions :

- Pour les cartes : 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 = on fait le nombre de répétition indiqué sur la carte
(Exemple : 6 de pique = 6 Burpees)
- Valet / Dame / Roi / = 12 reps
- AS = 15 reps
(Exemple : Dame de Trèfle = 12 Squats)

Voici comment gagner :

- Tous les joueurs jouent en même temps, la partie se termine lorsque vous avez fini votre paquet en premier 🏆

Description des cartes :



Water Polo



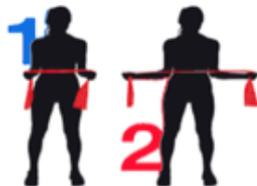
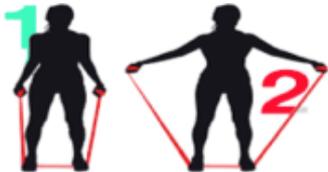
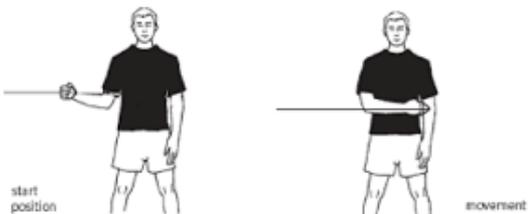
Plan d'entraînement CNE Water Polo



Semaine 8								
Water-Polo		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Mobilité	Circuit mobilité	Prévention cheville	Circuit mobilité	Prévention chevilles	Prévention épaules	
	Work	Aéro long Navette	Prévention épaule	Muscu Water POLO	Prévention épaule	Aérobic long général	Muscu Force explosive	off
		Mobilité individuel Gowod	04% 20'/20'		Abdo niv 3			
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaule	Prévention chevilles		Mobilité	Mobilité		
	Work	Muscu Force	Aérobic long général	off	Renfo niv 4	Partie de poker VS synchro 15H30	off	off



Prévention épaule

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



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

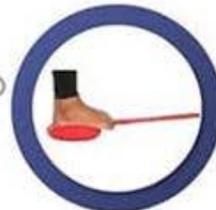
X 1 MIN



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			Consignes
		ramener la jambe lentement			Bras et jambes tendus			
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			Consignes
		Freiner la descente			Basculer			

Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Renforcement musculaire général			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4				NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pliométrie	1'30"	2	Tirage + triceps	2 x 10	3	Dissociation	2 x 10 +10"
		2'30"			4 x 10			4 x 10 +10"
	Consignes	corde à sauter ou jumping jack...		Consignes	Flexion des bras puis extension en triceps		Consignes	Gauche puis droite chercher l'allongement
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fente arrière	2 x 20	5	Pompe + maintien instabilité	2 x 10	6	Adducteur	2 x 20 gauche et droite
		4 x 20			4 x 10			4 x 20 gauche et droite
	Consignes	alterner gauche droite		Consignes	alterner la position finale et la maintenir 2"		Consignes	petite amplitude avec du rythme
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Squat + Squat jump	2 x 15	8	Pompe incliné	2 x 10	9	Hip raise une jambe	2 x 10 +10"
		4 x 15			4 x 10			4 x 10 +10"
	Consignes	faire un squat jump à chaque 5ème répétition		Consignes	En fermeture ou Surélever les pieds		Consignes	freiner la descente remonter explosive



Aérobic Long général

N°		EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
		NIVEAU 3		Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4		
		<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>							
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"			
		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 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"				
		Consignes			Consignes				
		Montée de genoux sur place			Burpees				



Aérobic Long navette

Aérobic Long Circuit + Navette (Enchaîner les blocs) Water-polo

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau

- Mise en route 1' de course 3 allé/retour



- Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))**

1 : Jumping Jack



2 : Squat Sumo



3 : Alterner position debout, à genoux



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

1 : Élastique 2 : Élastique 3 : Élastique 4 : Pompe



- Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**

1 : Abdo battement



2 : Jambes à 90° toucher les pieds



3 : Lombaire statique



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

Idem que le bloc 2

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

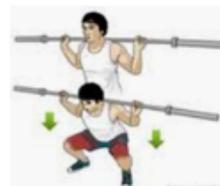
- Étirements**

Musculation: Force

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



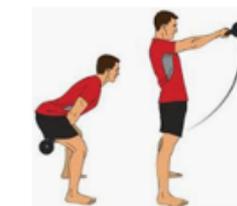
Séance Force + Explosivité



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



Exercice : Swing
Répétitions : 10
Matériels : Haltères



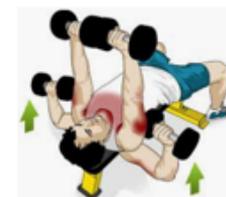
Exercice : Swing
Répétitions : 10
Matériels : KB, Haltères



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



Exercice : Abdominaux
Répétitions : 50
Matériels : Tapis de sol



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

Musculation: Force Spé Water-Polo

		Exercice muscu		exercice spécifique		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
M u s c u l a t i o n	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			



Défit 30"/30"

INSEP		Séance Défit				FFNATATION				
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3	
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'	
1	1/2 squat		Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch		Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe		Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump		Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé		Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises		Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump		burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						



Souplesse

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			Consignes
		<p>Consignes</p> <p>Debout. Tête droite, pliez vos coudes en cherchant) ouvrir la cage thoracique sans penchez vers l'arrière</p>			<p>Consignes</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>Consignes</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		Consignes	
		<p>Consignes</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>Consignes</p> <p>Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.</p>		<p>Consignes</p> <p>Pieds écartés, réalisez un auto-grandissement en amenant vos paumes en direction du ciel. Maintenir une ouverture de la cage thoracique.</p>	



Jeu du Poker

⚠ Bien s'échauffer avant de jouer :

-Trouver un jeu de carte (54 cartes) ou télécharger l'application (Card Picker)

Déroulement général :

- La partie se déroule sous forme de course de vitesse, il faut être le premier à terminer son jeu de carte.
- Le concept est simple, on prend une carte on fait l'exercice qui correspond à cette carte puis on prend une nouvelle carte et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on finisse son paquet de carte.

Voici comment trouver votre exercice :

- Pique : Burpees
- Trèfle : Squats
- Cœur : Abdo Complets
- Carreau : Pompes

Voici comment trouver votre nombre de répétitions :

- Pour les cartes : 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 = on fait le nombre de répétition indiqué sur la carte
(Exemple : 6 de pique = 6 Burpees)
- Valet / Dame / Roi / = 12 reps
- AS = 15 reps
(Exemple : Dame de Trèfle = 12 Squats)

Voici comment gagner :

- Tous les joueurs jouent en même temps, la partie se termine lorsque vous avez fini votre paquet en premier 🏆

Description des cartes :

<p>✓ PIQUE</p> 	<p>✓ CŒUR</p> 
<p>✓ TREFLE</p> 	<p>✓ CARREAU</p> 

Plongeon



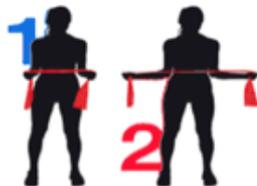
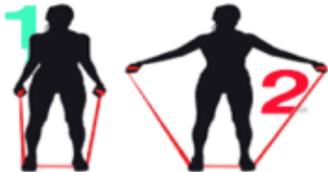
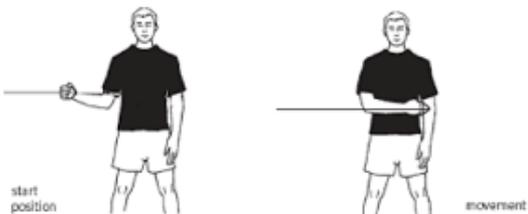
Plan d'entraînement CNE Plongeur



Semaine 8								
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 niv 3	Abdo niv 3	MOBILITÉ INDIV active + passive	Visio plongeur 16h	Abdo niv 3	MOBILITÉ INDIV active + passive	off
		Aéro long souplesse	Muscu Force			Aéro long souplesse		



Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Rotateur externe 10+10" x 3	Fixateur 2 x 10+10"	Abduction 2 x 10	
			
Rotateur Interne 1x10 retour 3"	30° 1x10 retour 3"excetrique	Triceps 2 x 10	
			



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			Possibilité de lever la jambe pour augmenter la difficulté			Consignes
		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			ramener la jambe lentement			Consignes
					Bras et jambes tendus			
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			Freiner la descente			Consignes

Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Renforcement musculaire général			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4				NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pliométrie	1'30"	2	Tirage + triceps	2 x 10	3	Dissociation	2 x 10 +10"
		2'30"			4 x 10			4 x 10 +10"
	Consignes	corde à sauter ou jumping jack...		Consignes	Flexion des bras puis extension en triceps		Consignes	Gauche puis droite chercher l'allongement
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fente arrière	2 x 20	5	Pompe + maintien instabilité	2 x 10	6	Adducteur	2 x 20 gauche et droite
		4 x 20			4 x 10			4 x 20 gauche et droite
	Consignes	alterner gauche droite		Consignes	alterner la position finale et la maintenir 2"		Consignes	petite amplitude avec du rythme
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Squat + Squat jump	2 x 15	8	Pompe incliné	2 x 10	9	Hip raise une jambe	2 x 10 +10"
		4 x 15			4 x 10			4 x 10 +10"
	Consignes	faire un squat jump à chaque 5ème répétition		Consignes	En fermeture ou Surélever les pieds		Consignes	freiner la descente remonter explosive

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**

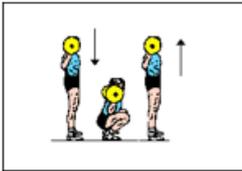


Aérobic Long circuit si pas d'extérieur

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"			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

Musculation: Force

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



Musculation: Explosivité

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 4		FFNATATION
		NIVEAU 4	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)		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Chaise spé plongeon	45"	1	Proprioception	30" G/D
		1'			45" G/D
	Matériels			Matériels	
	Consignes	bras aux oreilles		Consignes	
2	squat jump enchainés	5	2	Fente jump	10
		10			20
	Matériels			Matériels	
	Consignes	Avec cerclé de bras		Consignes	Une répétition = un saut
3	Fermeture carpé	10	3	Fermeture groupé	10
		20			20
	Matériels	tapis de sol		Matériels	tapis de sol
	Consignes	rapide		Consignes	rapide
4	Pompe triceps	10	4	Pompe explo	5
		20			10
	Matériels			Matériels	
	Consignes	coudes serrés rapide		Consignes	explosivité coudes écartés



Défit 30"/30"

INSEP		Séance Défit				FFNATATION					
		N°	Exercices	Consignes	Récupération			Séance 1			Séance 2
						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							



Fin...