

# séance natation

## Echauffement a sec :

- bras : rotation avant, arrière et dissociés
- bassin :
- jambes :
- étirements

## Echauffement dans l'eau :

- 25 m Brasse
- 25 m Crawl **100 m**
- 25 m Papillon
- 25 m dos

Jambes : travail de gainage, fait monter le cœur. Même chose qu'avant. **100 m**

## Travail éducatifs :

Crawl : travail des appuis, 50 m uniquement bras droit  
50 m uniquement bras gauche **150 m**  
50 m semi rattraper (un mvt de bras total, et après l'autre)

Leur faire frotter le bout des doigts sur l'eau durant la phase de repos.

## Série cardiaque :

50 m progressif, départ souple, terminer a fond.  
10 X 25 m crawl en 30 sec **avec 20 sec de récup.**

**50 m brasse pinto en souple pour récup** **350 m**

## Travail apnée :

Départ du bord en apnée, aller le plus loin possible avant de plus avoir d'air, et finir la longueur en nage souple. ( 6 fois ) **150 m**

**50 m souple récup dos a deux bras**

**Total de la séance : 900 mètres**

# Séance natation 2

## Echauffement a sec idem que en haut

## Echauffement dans l'eau :

- 100 m brasse
- 100 m dos
- 100 m crawl

300 m

## 50 mètre chronométré

50 m souple

100 m

## Jambes :

- 2 fois
- 25 m crawl
  - 25 m crawl a fond
  - 25 m brasse
  - 25 m brasse a fond

200 m

## Cardiaque :

- 4 fois 50 m crawl rapide, les tenir en une minute.
- 100 m dos a deux bras.

200 m

100 m

## Apnée :

- 100 m brasse pinto
- Travail en statique : tenir 30 sec ( 4 FOIS )
- 100 m en alternant les plongées ( faire le moins de plongées possibles / c-a-d en faire les plus longues possibles.

200 m

**TOTAL SEANCE : 1 kilomètre 100**

# Séance N°3

## Echauffement a sec :

- ⇒ Bras
- ⇒ Jambes
- ⇒ Buste

## Echauffement dans l'eau :

- ⇒ 100 m brasse
- ⇒ 100 m jambes de brasse
- ⇒ 100 m dos
- ⇒ 100 m jambes dos 400 m

## Cardio :

- ⇒ 50 m chrono
- ⇒ 4 X 25 m bien nager
- ⇒ 4 X 50 m bien nager
- ⇒ 4 X 25 m jambes
- ⇒ 4 X 50 m jambes 600 m

100 m dos a deux bras 100 m

**TOTAL DE SEANCE : 1100 m**

# Séance de natation

## TRAVAIL D'APNEE

Explication des risques, réponse aux questions des gamins, description des exercices et but escompté.

### 1 : échauffement à sec

### 2 : échauffement dans l'eau :

- 50 m de la nage souhaitée
- 100 m brasse pinto
- 50 m crawl

### 3 : Travail statique ( découverte )

accrocher aux bord de la piscine tenir :

- 10 sec
- 15 sec
- 20 sec
- 25 sec
- 30 sec

10 seconde de récup entre chaque

au fond de la piscine même exercice :

### 4 : travail en mouvement :

nager sous l'eau au fond de la piscine :

- 5 sec
- 10sec
- 15 sec
- 20 sec
- 30 sec

15 seconde de récup entre chaque

nager sous l'eau en utilisant seulement les bras :

- 5 sec
- 10 sec
- 15 sec
- 20 sec
- 30 sec

idem avec seulement les jambes :

100 m brasse pinto récup

