

ENTRAINEMENT N°10 - SEMAINE N°10

(publié le 18 janvier 2016)

LÉGENDE :

Cr : Crawl

Éduc : Éducatif

QNI : Papillon-dos-brasse-crawl

Tech: Technique (on se concentre sur la technique de nage)

AO : All out (vitesse maximale)

Easy : Vitesse lente

Overkick : Avoir la plus grande fréquence possible des jambes

ÉCHAUFFEMENT :

Rapide	Moyen/Lent
200 m swim au choix 5 x 100 m 1- 50 m cr/ 50 m au choix 2- 50 m DPS/ 50 m éducatif au choix 3- QNI 4- Kick au choix 5- 50 m obstacle/ 50 m 1 bras	100 m swim au choix 5 x 100 m 1- 50 m cr/ 50 m au choix 2- 50 m DPS/ 50 m éducatif au choix 3- QNI 4- Kick au choix 5- 50 m obstacle/ 50 m 1 bras
6 x 50 m pull-palettes 2 tech 1 rapide 2 tech 1 AO	4 x 50 m pull-palettes 1 tech 1 rapide 1 tech 1 AO

BLOC 1 : KICK AVEC PALMES

Rapide	Moyen/Lent
Avec les petites palmes AQUAM : 12 x 50 m kick (1 easy sur 1:00/ 1 rapide sur 0:45)	Avec les petites palmes AQUAM : 10 x 50 m kick (1 easy sur 1:15/ 1 rapide sur 1:00)
100m swim easy au choix	100 m swim easy au choix
Avec les palmes de compétition : 8 x 100 m 1- 50 m tech/50 m over kick 2- progressif par 25 m 3- swim rapide 4- swim tech	Avec les palmes de compétition : 8 x 100 m 1- 50 m tech/50 m over kick 2- progressif par 25m 3- swim rapide 4- swim tech
100 m swim easy au choix	100 m swim easy au choix

BLOC 2 : PRATIQUE AVEC MATÉRIEL SOUS FORME D'ATELIERS

Diviser les nageurs en trois équipes. Chaque équipe se dirige vers un couloir. Après 5-7 minutes, les équipes changent de couloir et pratiquent un nouvel élément.

ATELIER 1 (couloir 1)	Pratique de la mise des palmes (sauveteur d'acier) et du remorquage: *Avoir préalablement placé ses palmes et sa bouée-tube sur le bord de la piscine. *Idéalement, se diviser en équipe de deux : Avoir un mannequin ½ plein, deux bouées-tubes et des palmes pour chaque équipe. À tour de rôle : Nager 25 m, toucher le mur, mettre sa bouée-tube et ses palmes, nager 25 m, toucher le mur, clipper le mannequin à l'aide de la bouée-tube et remorquer le mannequin sur 25 m. La deuxième personne qui tenait le mannequin repart ensuite et suit les mêmes étapes.
--------------------------	---

ATELIER 2 (couloir 2)	Pratique du portage de mannequin (avec palmes) : *Cet atelier nécessite deux mannequins pleins À tour de rôle : Commencer à 12,5 m du mur, nager sous l'eau jusqu'au mur, récupérer le mannequin sous l'eau et porter rapidement le mannequin sur 12,5 m. Aller ensuite reporter le mannequin au mur en vitesse lente (pendant que le deuxième nageur de l'équipe utilise le deuxième mannequin).
ATELIER 3 (couloir 3)	Pratique libre du lancer de la corde: *Cet atelier nécessite des cordes et des cibles (pour les jeunes sauveteurs). Seniors : Se placer en équipe de 2 (une victime dans l'eau et un lanceur). Pratiquer l'épreuve entière (ramener la corde, la lancer et tirer la victime jusqu'au bord). Changer de rôle après trois lancers réussis.

BONNE PRATIQUE!