

## ENTRAÎNEMENT N°8 - SEMAINE N°8

(publié le 21 décembre 2015)

### ÉCHAUFFEMENT :

400 m crawl

200 m kick

4 x 50 m pull

1. 25 m godille/ 25m crawl tête haute
2. 1 bras (nager 25m en utilisant seulement le bras gauche et ensuite, 25m en utilisant seulement le bras droit)
3. éducatif au choix
4. crawl

6 x 50 m (25 m kick Fly sur le dos/ 25 m dos)

### BLOC 1 : ÉLÉMENTS ESSENTIELS POUR RÉUSSIR LE PASSAGE SOUS L'OBSTACLE

1. Position hydrodynamique : Faire cinq fusées sous l'eau en essayant de se rendre le plus long possible (départ en se poussant du mur).

\* Se concentrer à :

- coller les bras contre la tête et coller les deux mains.
- placer la tête en position neutre ou légèrement penchée vers l'avant

2. Plongeon de surface :

Nager 4 x 50 m : À chaque 5 coups de bras, plonger sous l'eau et remonter pour continuer à nager.

\* Se concentrer à :

- se donner un élan avec le bras pour plonger efficacement sous l'eau
- adopter le plus rapidement possible la position hydrodynamique

3. 3 x 3 minutes de nage continue avec plongeon de surface aux coups de sifflet de l'entraîneur. Laisser une minute de repos entre chaque séquence.

\* Garder en tête le plongeon de surface efficace et la position hydrodynamique.

\* Se concentrer sur la sortie de l'eau : utiliser le kick fly et/ou les pull out de brasse. Profiter des minutes de nage continue pour essayer plusieurs techniques.

4. 4 x 25 m en vitesse de course : Nager les 5 premiers mètres sous l'eau, sortir ensuite de l'eau de façon explosive et nager les 20 derniers mètres le plus rapidement possible. Laisser une minute de repos entre chaque séquence.

### BLOC 2 : ATELIER - SÉPARER LE GROUPE EN DEUX

1. 6 x 50 m avec palmes :

- 2 x 10 m kick fly sous l'eau/ 40 m swim
- 2 x 15 m kick fly sous l'eau/ 35 m swim
- 2 x 25 m kick fly sous l'eau (ou le plus possible)/ 25 m swim

2. Pratique libre avec un obstacle installé dans le couloir : Alternier la nage technique (lente) et la nage rapide avec l'obstacle.

### BLOC 3 : CLIPPING

S'il reste du temps, pratiquer à attacher le mannequin avec la bouée tube (clipping).

- Se placer en équipe de trois avec un mannequin et une bouée tube.
- Une personne sort de l'eau et s'occupe de tenir le mannequin (handler).
- Les deux autres personnes se placent à 10 m du mur et participent à tour de rôle. La première personne nage dix mètres pour se rendre au mur, touche le mur, attache la bouée autour du mannequin et nage 5 mètres. Elle donne ensuite la bouée à l'autre personne et va porter le mannequin au mur. La deuxième personne fait les mêmes étapes.
- Changer les rôles pour que le handler puisse aussi pratiquer.

Note : Toujours pratiquer l'apnée sous la supervision d'un entraîneur ou d'un moniteur certifié.