

Séances de la semaine du 10/12/18 au 16/12/18

Bonsoir à tous, voici les contenus des séances des semaines de vacances de Noël !

Rappel : la reprise séance club sera à partir du jeudi 03 janvier 2019 en natation de 18h45 à 19h45 à la piscine de Nay

Pour les séances, le code couleur indique le niveau, mais vous pouvez basculer selon votre envie et dispo du moment pendant les fêtes de Noël !

→ Vous n'êtes pas obligé(e)s de suivre le programme à la lettre. Si vous souhaitez faire moins même sur le groupe où vous êtes, pas de soucis ! Gardez du plaisir en tête quoique vous fassiez ! Je vous donne juste des séances en plus si vous souhaitez en faire plus !

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter ! (mail ou téléphone :

hugdez@laposte.net

0674787207

Vert = grand débutant/débutant : je m'entraîne rarement et je veux rester sur du très cool !

Bleu = niveau intermédiaire : je peux m'entraîner plusieurs fois dans la semaine tout en restant cool de temps en temps

Rouge = niveau avancé : je peux m'entraîner tous les jours tout en restant cool à certains moments !

Je vous souhaite d'excellentes fêtes et que l'année 2019 arrivant vous apporte bonheur, plaisir et santé à vous et à vos proches !

Hugo



Niveaux concernés : DÉBUTANTS OU LOISIRS :

■ **Natation ou Course à pied (au choix)**

Thème : Endurance aérobie et technique

Total : 2km

Niveau : débutants

Échauffement : 800 m

- 100m alternance crawl-dos (50m/50m)

- 400m avec 50m éducatifs crawl-50 crawl normal éducatifs :

→ Petit chien (Pull-buoy + élastique cheville = pas obligatoire)

→ Grand chien (PB + élastique cheville = pas obligatoire)

→ Jet d'eau : A chaque fin de mouvement, penser à essayer de jeter de l'eau vers le haut ce qui nécessite une forte poussée en fin de mouvement.

→ Temps d'arrêt puis glisse au 5ème mouvement de crawl :

Au 5ème mouvement de crawl, laisser glisser au maximum en prenant un maximum d'appui. Essayer de parcourir la plus grande distance possible de cette façon. Pour la respiration, penser à respirer tous les 3 temps.

- 200m Pull-Buoy entre les cuisses et nager de manière appliquée et posée.

- 100m au choix

Corps de séance : 900m à 1300m

6 à 8 x 50m :

- 1 lent

- 1 moyen

- 1 rapide

- 1 éducatif (voir plus haut)

Récup : 15'' à 20''/50m

200m au choix

8 à 10*50m :

- 1 en éducatif (les éduc (5 au total) : crawl à 1 bras x2 ; crawl polo (tête fixe) ; doigts surface ; jet d'eau)

- 1 en crawl normal

récup/50m : 10 à 15''/50m

100m au choix

Fin de séance : 200m

20m au choix (dont la moitié en jambes)

■ **Course à pied : Footing plaisir allure tranquille de 30 à 40'**

■ Natation :

Durée : 1h (+ ou - 1 à 2km)

Echauffement

- 200 crawl
- 300 (50 crawl éducatifs – 50 m crawl normal)
- 2 x 50 crawl progressif dans la nage (aller de plus en plus vite sur le 50m)
20 secondes de repos entre les 50 mètres

600 mètres

Corps de séance

3 à 6 x 150 en alternant dans chaque 150 :

- 50 jambes au choix moyen
- 50 nage complète moyen
- 50 nage complète en nage préférée vite

Récupération : 20 à 30 secondes après chaque 150

+ 450 à 900 = 1050 à 1500 mètres

Fin de séance

300 tranquille

+ 300 = 1800 mètres

■ Vélo :

Sortie de 1h à 2h tranquille petit plateau, on tourne les jambes post-fêtes et on regarde du paysage !

→ Possibilité de faire du VTT pour changer un peu

■ Course à pied :

Sortie footing jusqu'à 1h possible tranquille (possibilité de rajouter quelques accélérations en jouant sur les allures allant de 10'' à 20'' avec une récupération de 1' à 1'30 par accélération)

Exemple :

Échauffement de 15 à 20' tranquille et par la suite courir progressivement vite ou directement allure rapide d'un arbre à un autre puis finir 15' tranquille

→ Faites marcher votre imagination et surtout prenez ça pour un jeu !!!

Niveaux concernés : INTERMÉDIAIRES

- **NATATION(1/3) et/ou Course à pied (1/3)**

Thème : Endurance aérobie et technique

Échauffement

- 100 crawl/dos
 - 400 (50 crawl rattrapé - 50 crawl normal)
 - 400 (50 brasse avec pull - 50 brasse normale – 50 dos à deux bras – 50 dos normal)
 - 2 x 50 crawl progressif dans la nage (de plus en plus rapide au fil du 50m)
- 20 secondes de repos entre les 50 mètres

1000 mètres

Corps de séance

A faire 2 fois :

- 300 avec pull (50 crawl 5 temps - 25 crawl 7 temps - 25 dos)
- 3 x 100 (50 crawl - 50 crawl éducatifs)

Récupération : 40 secondes après les 300 et 20 secondes après chaque 100 mètres.

+ 1200 = 2200 mètres

100 tranquille

+ 100 = 2300 mètres

10 x 50 (25 crawl - 25 dos) :

- Les 6 premiers avec pull + plaquettes + élastique
- Les 4 derniers sans matériel

10 secondes de repos entre chaque 50 mètres.

+ 500 = 2800 mètres

Fin de séance

200 tranquille

+ 200 = 3000 mètres

- **COURSE A PIED (1/3) :** Footing de 40 à 45'

• **NATATION (2/3)**

Thème : Vitesse et allure spé

Échauffement

- 200 mètres nage libre
- 400 (50 battements dos avec roulis - 50 dos normal)
- 200 (50 crawl - 50 au choix progressif)

800 mètres

Corps de séance

(100 + 50) x 8 :

- 100 au choix moyen
- 50 nagé vite

Récupération : 20 secondes après chaque 100 ; 10 secondes après chaque 50

+ 1200 = 2000 mètres

100 tranquille

+ 100 = 2100 mètres

8 x 100 (75 moyen - 25 éducatif) :

- 1 en brasse
- 1 en dos
- 1 en crawl
- 1 au choix

Récupération : 20 secondes de récupération après chaque 100.

+ 800 = 2900 mètres

Fin de séance

100 tranquille

+ 100 = 3000 mètres

• NATATION : 3/3

Échauffement

- 100 mètres nage libre
- 300 (50 dos avec une pause tous les 3 mouvements - 50 dos normal)
- 300 (75 papillon avec 4 ondulations pour 1 mouvement de bras - 25 papillon normal)
- 100 (50 crawl - 50 au choix progressif)

800 mètres

Corps de séance

6 x 200 avec

- 1 en 4 nages
 - 1 avec 100 dos - 100 crawl
- 30 secondes de repos entre chaque 200 mètres.

+ 1200 = 2000 mètres

100 tranquille

+ 100 = 2100 mètres

16 x 50 au choix

- 8 en jambes
- 8 en nage complète

Récupération : 10 secondes de récupération après chaque 50.

+ 800 = 2900 mètres

Fin de séance

100 tranquille

+ 100 = 3000 mètres

- VÉLO (1/2) :

Sortie de 1h30 à 2h tranquille petit plateau, on tourne les jambes post-fêtes et on regarde du paysage !

→ Possibilité de faire du VTT pour changer un peu avec un peu de dénivelé.

- COURSE à PIED (2/3)

Thème : Vitesse et jeux d'allures

Échauffement : 20' footing facile + quelques accélérations (3-4)

Corps de séance :

2 x (4*15/15 + 4*30/30 + 2*45/45 + 2*15/15)

récup : 4' entre chaque série

15'' = très rapide (110 % VMA) ou allure 200m

30'' = à VMA (100%) ou allure 300m

45'' = à VMA (90-95%) ou allure 400m

Finir par 10' tranquille

- COURSE à PIED (3/3) :

Footing de 30 à 45' tranquille

- VÉLO (2/2) :

La sortie peut se faire en vélo de route, en Home-trainer (dans ce cas, la séance dure 1 heure) ou vélo de route si le temps le permet !

Sortie de 1h30 -2h avec du dénivelé, travail de force et vitesse :

Échauffement : 30 à 40' tranquille

Séance :

Trouver une bosse qui fait environ entre 3 et 5 % de pente et qui fait au moins 1km de long puis réaliser 2 x (4 à 6 x 1' force à 45 tr/min - 1' vitesse de 90 à 110 tr/min (et +) - 1' tranquille)

Récupération entre les séries : 4 à 5'

Reste du temps : récup pour rentrer

Niveaux concernés : AVANCÉ

- **NATATION(1/4) et/ou Course à pied (1/4)**

Thème : Endurance aérobie et technique

Échauffement

- 100 crawl/dos
- 400 (50 crawl rattrapé - 50 crawl normal)
- 400 (50 brasse avec pull - 50 brasse normale – 50 dos à deux bras – 50 dos normal)
- 2 x 50 crawl progressif dans la nage (de plus en plus rapide au fil du 50m)
20 secondes de repos entre les 50 mètres

1000 mètres

Corps de séance

A faire 2 fois :

- 300 avec pull (50 crawl 5 temps - 25 crawl 7 temps - 25 dos)
- 3 x 100 (50 crawl - 50 crawl éducatifs)

Récupération : 40 secondes après les 300 et 20 secondes après chaque 100 mètres.

+ 1200 = 2200 mètres

100 tranquille

+ 100 = 2300 mètres

10 x 50 (25 crawl - 25 dos) :

- Les 6 premiers avec pull + plaquettes + élastique
- Les 4 derniers sans matériel

10 secondes de repos entre chaque 50 mètres.

+ 500 = 2800 mètres

Fin de séance

200 tranquille

+ 200 = 3000 mètres

- **COURSE A PIED (1/4)**: Footing de 40 à 45'

- **NATATION (2/4)**

Thème : Vitesse et allure spé

Échauffement

- 200 mètres nage libre
- 400 (50 battements dos avec roulis - 50 dos normal)
- 200 (50 crawl - 50 au choix progressif)

800 mètres

Corps de séance

(100 + 50) x 8 :

- 100 au choix moyen
- 50 nagé vite

Récupération : 20 secondes après chaque 100 ; 10 secondes après chaque 50

+ 1200 = 2000 mètres

100 tranquille

+ 100 = 2100 mètres

8 x 100 (75 moyen - 25 éducatif) :

- 1 en brasse
- 1 en dos
- 1 en crawl
- 1 au choix

Récupération : 20 secondes de récupération après chaque 100.

+ 800 = 2900 mètres

Fin de séance

100 tranquille

+ 100 = 3000 mètres

• NATATION : 3/4

Échauffement

- 100 mètres nage libre
- 300 (50 dos avec une pause tous les 3 mouvements - 50 dos normal)
- 300 (75 papillon avec 4 ondulations pour 1 mouvement de bras - 25 papillon normal)
- 100 (50 crawl - 50 au choix progressif)

800 mètres

Corps de séance

6 x 200 avec

- 1 pull plaquettes élastique
- 1 avec 100 crawl normal – 100m éducatifs crawl

30 secondes de repos entre chaque 200 mètres.

+ 1200 = 2000 mètres

100 tranquille

+ 100 = 2100 mètres

16 x 50 au choix

- 8 en jambes
- 8 en nage complète

Récupération : 10 secondes de récupération après chaque 50.

+ 800 = 2900 mètres

Fin de séance

100 tranquille

+ 100 = 3000 mètres

- **COURSE à PIED (2/4)**

Thème : Vitesse et jeux d'allures

Échauffement : 20' footing facile + quelques accélérations (3-4)

Corps de séance :

2 x (4*15/15 + 4*30/30 + 2*45/45 + 2*15/15)

récup : 4' entre chaque série

15'' = très rapide (110 % VMA) ou allure 200m

30'' = à VMA (100%) ou allure 300m

45'' = à VMA (90-95%) ou allure 400m

Finir par 10' tranquille

- **VÉLO (1/2) :**

Sortie de 1h30 à 2h tranquille petit plateau, on tourne les jambes post-fêtes et on regarde du paysage !

→ Possibilité de faire du VTT pour changer un peu avec un peu de dénivelé.

- **COURSE à PIED (3/4) :**

Footing de 30 à 45' tranquille

• NATATION (4/4) :

Echauffement

- 300 crawl
 - 300 (50 dos à deux bras - 50 dos normal)
 - 4 x 50 au choix avec 25 jambes - 25 nage complète progressif
10 secondes de repos entre les 50 mètres
- 800 mètres*

Corps de séance

- 900 avec pull (50 crawl 5 temps - 25 crawl 7 temps - 25 dos)
 - 9 x 100 (50 crawl - 50 autre que crawl)
- Récupération : 40 secondes après le 900 et 20 secondes après chaque 100 mètres.
- + 1800 = 2600 mètres*

200 tranquille

+ 200 = 2800 mètres

10 x 50 crawl :

- Les 6 premiers avec pull + plaquettes
 - Les 4 derniers sans matériel
- 10 secondes de repos entre chaque 50 mètres.
- + 500 = 3300 mètres*

Fin de séance

200 tranquille

+ 200 = 3500 mètres

- **COURSE à PIED (4/4) :**

Thème : Développement du seuil Aérobie

Échauffement : 20' footing facile + quelques accélérations (3-4)

Corps de séance :

2 x (8' SV1 – 2' SV2)

récup : 4' entre chaque série

SV1 = Allure marathon ou 70 % à 75 % VMA ou FCM (Fréquence cardiaque maximale), sinon pour repère c'est un footing rapide où on peut parler quelques phrases mais pas trop longtemps

SV2 = Allure 10km ou 85 à 90 % VMA/FCM, allure course triathlon, on peut dire un mot ou deux mais pas plus.

- **VÉLO (2/2) :**

La sortie peut se faire en vélo de route, en Home-trainer (dans ce cas, la séance dure 1 heure) ou vélo de route si le temps le permet !

Sortie de 1h30 -2h avec du dénivelé, travail de force et vitesse :

Échauffement : 30 à 40' tranquille

Séance :

Trouver une bosse qui fait environ entre 3 et 5 % de pente et qui fait au moins 1km de long puis réaliser 2 x (4 à 6 x 1' force à 45 tr/min - 1' vitesse de 90 à 110 tr/min (et +) - 1' tranquille)

Récupération entre les séries : 4 à 5'

Reste du temps : récup pour rentrer

Liste des éducatifs existants et expliqués avec vidéos pour les plus difficiles à imaginer !

- Les éducatifs possibles en papillon :

Educatif 1 : Papillon à 1 bras

Educatif 2 : Respiration tous les 1 temps en sortant la tête

Educatif 3 : Papillon traction

Le début du mouvement se réalise avec les deux bras devant et la tête immergée.



- L'ensemble de l'exercice s'effectue avec des battements mais ceux-ci doivent rester légers.
- Avec les bras devant, réaliser quelques mouvements de godille en cherchant à ressentir la résistance de l'eau et à orienter vos mains et vos avant-bras vers l'arrière.
- Pour cela, les mains ne doivent être pas trop près de la surface mais plus basses que le visage.
- Réaliser ensuite une traction simultanée des deux bras vers les pieds en accélérant le plus possible votre mouvement.

• Respirer sur le côté puis ramener les deux bras vers l'avant en les gardant sous l'eau. Possibilité également de respirer en regardant vers l'avant après un retour de bras si cela semble plus facile, l'essentiel étant d'immerger de nouveau le visage avant de reprendre les mouvements de bras

Critères d'efficacité :

Le déplacement du corps doit être le plus horizontal possible. Tout mouvement de haut en bas indique un défaut dans l'orientation de la traction. Si, par exemple, le corps monte au début du mouvement, cela montre que la force n'est pas dirigée vers les pieds mais en partie vers le bas ce qui est inefficace.

Pour mieux comprendre : lien de la vidéo : <https://youtu.be/kHnCIHvM620>

- Les éducatifs possibles en dos :

Educatif 1 : Dos à 1 bras

Educatif 2 : dos en rattrapé vertical



Explications : Les bras agissent l'un après l'autre.

- Chaque mouvement se termine à la moitié du retour aérien
- Il est important de respecter le rythme du mouvement de bras : prise d'appui relativement lente après l'entrée de la main dans l'eau, mouvement de propulsion accéléré, retour aérien directement enchaîné à la fin du mouvement sous l'eau.
- Le battement de jambes doit être assez fort pour maintenir une bonne position.

Lien de la vidéo : <https://youtu.be/szA9hspzJFo?t=20>

Educatif 3: Dos demi-vrille

Commencer par une position à plat sur le dos (les épaules parallèles à la surface). Un bras se trouve le long du corps et l'autre vers avant. Les bras ne bougent pas pendant l'exercice.



- Basculer le corps sur le côté en enfonçant la main qui est vers l'avant sous l'eau. Le mouvement des épaules doit être très prononcé mais la tête ne bouge pas. Il est important de pouvoir stabiliser cette position pendant quelques secondes.

- Tourner la tête sur le côté pour passer à une position costale sur le ventre. A ce moment-là, les épaules doivent être tournées et le regard dirigé vers le fond. L'épaule du bras qui est vers l'avant est engagée sous l'eau et vient se placer sous le menton. A nouveau, il

est important de bien stabiliser cette position.

- Passer ensuite à une position à plat sur le ventre, puis reprendre chacune des positions dans le sens inverse (en passant du ventre au dos).

Lien de la vidéo : <https://youtu.be/xqnwgQ5gmVo>

- Les éducatifs possibles en brasse :

Educatif 1 : mouvement de brasse pour les bras et jambes en ondulations de papillon

Educatif 2 : 2 mouvements de bras de brasse + 1 mouvement de jambes de brasse

Educatif 3 : 2 mouvements de jambes de brasse + 1 mouvement de bras de brasse

Educatif 4 : Appuis extérieurs + 1 mouvement de brasse classique

→ Réaliser seulement l'appui vers l'extérieur en redressant la tête et essayer de ressentir la résistance de l'eau. Replacez les mains devant et réalisez un mouvement de brasse complet.

Lien vidéo : <https://youtu.be/1RuOLPAWyX4>

- Les éducatifs possibles en crawl :

Educatif 1 : Battements bras le long du corps

Educatif 2 : Crawl à un bras

Educatif 3 : Tractions

Educatif 4 : 5 mouvements et stop

Educatif 5 : Doigts surface

Educatif 6 : Petit chien

Educatif 7 : le crawl polo

Educatif 8 : Nager avec une planche entre les genoux