



# **Accompagnement fédéral période de confinement**

**Plan d'entraînement du jeune nageur  
toutes disciplines confondues  
Semaine 2**



# Plan d'entraînement du Jeune Nageur

Semaine 2								
Jeune Nageur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Echauffement	Abdo 1	Mobilité 1	Prévention épaules 1	Abdo 1	Mobilité 1	Prévention épaules 1	
	Travail	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Abdo & Cuisses 2 MUSCULATION 1	Corps complet 2	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Abdo & Cuisses 2 MUSCULATION 1	Corps complet 2. Souplesse	off
Repas								
Après midi	Echauffement	Mobilité 2				Mobilité 2		
	Travail	AÉRO LONG		Souplesse		AÉRO INTERVAL TRAINING		off



# **Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse**



1 Down Dog



2 High Lunge



3 Pyramid



4 Standing Fold



5 Twisted Chair



6 Garland



7 Wide Legged Twist



8 Cobra



9 Seated Side Stretch



10 Seated Forward Fold



Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue

**Fixateurs élastique 20 reps**



**Rotateur externe bras D 20 bras G 20**



**Fixateur bras tendus 20 reps**



**Pompes à genoux 10 x 2**



**Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras**



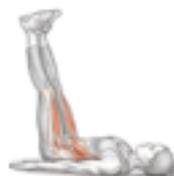
**Tirage spé natation élastique 20 reps**



**Abdo jambes tendus 20 reps**



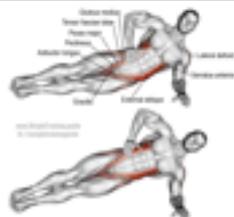
**Relevés de bassin 20 reps**



**Planche toucher pied 10 reps/côté**



**Planche latérale 10 reps par côté**



**Planche dorsale avec 3 appuis avant-arrière / 10**



**Abdominaux genoux-coudes 40 reps**



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
1	Souplesse épaule	30"	2	Mobilité épaule	10 mouvements	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		<b>Consignes</b> Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol			<b>Consignes</b> Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	
3	Souplesse piriforme	30" / jambes	4	Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		<b>Consignes</b> Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit			<b>Consignes</b> Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	
5	Souplesse tronc	30" / cotés	6	Mobilité tronc	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		<b>Consignes</b> En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale			<b>Consignes</b> Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	

# **Séance Renforcement Musculaire**

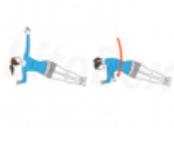
**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

**Niveau 2 intermédiaire**



# Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 1	Semaine 2			NIVEAU 1		
		NIVEAU 2	Abdo & Cuisses			NIVEAU 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x30" récup 30"	2		2x10+10" récup 30"	3		2x10 récup 30"
		3x45" récup 30"			3x15+10" récup 30"			3x10 récup 30"
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
		Maintien statique			Effectuer le mouvement lentement			Grande amplitude, retenir la descente
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		2x5 gauche/droite récup 30"	5		2x6 gauche/droite récup 30"	6		2x10 récup 30"
		3x8 gauche/droite récup 30"			3x8 gauche/droite récup 30"			3x10 récup 30"
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
		Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale			Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche			alterner gauche droite, une répétition égal un cycle
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		2x10 récup 30"	8		2x8 gauche/droite récup 30"	9		2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x8 gauche/droite récup 30"			3x10 récup 30"
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
		En position planche ramener les jambes groupées vers soi			En position gainage oblique relevé la jambe intérieure de 10 cm vers le haut			Possibilité de mettre les mains sous les fesses pour éviter de cambrer

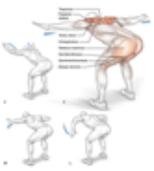
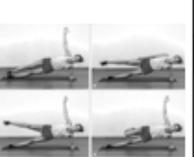


# Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 2		Niveau 1	FFNATATION				
		Niveau 2	BRAS-FESSIERS		Niveau 2					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
1	Tirage assis	5x 10 répétitions	2	fessiers-hanches	4x 6 répétitions	3	Poussée dissociée	4x 6 répétitions		
		6x 15 répétitions						6x 8 répétitions		6x 8 répétitions
	<b>Consignes</b>				<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>		
Partir les bras tendus devant soi, maintenir ouverture de la cage thoracique, rapprocher vos omoplates en maintenant les épaules en position basse		Départ planche / Elever les fessiers bras, jambes tendues / Revenir en planche Amener le pied au-delà de sa main de chaque côté		Piédés décalés, un bras tendu devant, poussez en engageant votre épaule et votre hanche.						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
4	Biceps ( bouteille d'eau ) / 4 kg max	5x 12 répétitions	5	Monter 1 jambe	6x 15 sec	6	Triceps planche	4x 3 répétitions		
		6x16 répétitions						6x 30 sec		5x 6 répétitions
	<b>Consignes</b>				<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>		
Debout. Flechir vos bras en alternant droite-gauche. Maintenir le dos/tête fixe, épaules vers l'arrière		Mains au sol. Monter votre bassin. Lever une jambe en maintenant alignement hanche genou du côté opposé		Gardez votre corps en ligne droite ,abaissez votre corps en pliant les coudes.						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
7	Triceps elastique	4x 6 répétitions	8	Ouverture fessiers	4x 6 répétitions	9	Biceps planche	4x 3 répétitions		
		6x 8 répétitions						4x8 répétitions		5 x 6 répétitions
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>		
Jambes semi-fléchies. Coude plié. Tendre vers l'arrière en maintenant son corps fixe		Allongé sur le côté. Gardez vos pieds collés et ouvrez votre hanche		Avec votre torse et vos jambes en ligne droite, le cou en position neutre, les genoux pliés à 90 degrés, soulevez votre corps en pliant les coudes.						



# Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 2		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	Corps Complet		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	YTWL	5x 5 répétitions	2	Chaise alternée	4x 12 répétitions	3	Toucher-Pompe	4x 4 répétitions
		5x 8 répétitions			6x 16 répétitions			6x 6 répétitions
	<b>Consignes</b>	Partir bras tendu en forme Y Passer bras tendus de chaque côté T Amener les coudes vers l'arrière fixateurs W Rotations épaules mains vers le Bas L		<b>Consignes</b>	Position chaise, dos collé au mur. Mains à la taille. Levez alternativement vos jambes.		<b>Consignes</b>	Toucher l'épaule droite puis gauche + 1 pompe. Coudes en-dessous des épaules
4	Déplacement quadrupédie	4x15 sec	5	Fente rotation	4x 6 répétitions	6	Planche perte d'appuis	4x 8 répétitions
		6x 20 sec			6x 8 répétitions			5x 12 répétitions
	<b>Consignes</b>	Déplacement quadrupédie Sur 3 m, pieds-mains alternés. Ne pas monter les fesses		<b>Consignes</b>	Descendre en fente complète genou au sol. Dans cette position basse lever votre bras opposé en amenant une ouverture maximale sur la chaîne latérale		<b>Consignes</b>	Lever un bras et la jambe opposée du sol et maintenir l'alignement pendant 2 secondes. Ramener le bras et la jambe à la position de départ.
7	Passage squat-saut	4x 6 répétitions	8	Planche latérale	4x 4 combiné	9	Jumpings jacks fermés	4x 12 répétitions
		6x 8 répétitions			6x6 combiné			5x 20 répétitions
	<b>Consignes</b>	Allongé sur le dos. Propulsez votre corps avec force pour pouvoir passer à un squat profond. Puis cambrez le dos et sautez en l'air tout en atteignant les bras au-dessus.		<b>Consignes</b>	Lever un bras Lever une jambe Lever bras et jambe Fléchir genou		<b>Consignes</b>	Amenez votre genou contre votre poitrine et applaudissez les deux mains sous le genou



# **Séance Aérobie**

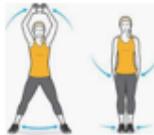
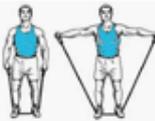
**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

**Niveau 2 intermédiaire**



# Séance Aérobic Long: 3 exercices au choix (Vélo, course ou circuit)

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 1: Aéro Long		Niveau 2	FFNATATION		
<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°	EXERCICE	
1	Vélo appartement	Au moins 30 minutes	2	Course sur tapis	Au moins 20 minutes	3	Circuit training*	
		Au moins 45 minutes			Au moins 30 minutes			2 tours
	Consignes	Maintenir une intensité régulière		Consignes	Maintenir une intensité régulière		Consignes	3 tours
Enchaîner les exercices ci-dessous sans trop de pause								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	
<b>Circuit Training</b>								
A	Jumping Jack	45"	B	Tirage élastique	45"	C	Mountain climber	
		45"			45"			45"
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Fixer l'élastique aux pieds		Consignes	Intensité moyenne et régulière
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	
D	Monter de genoux	45"	E	Abduction	45"	F	Mountain climber croisé	
		45"			45"			45"
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Monter les bras à l'horizontale		Consignes	Intensité moyenne et régulière

# Séance Aérobic Interval Training : 4 exercices au choix (Vélo, course, course jardin ou circuit)

INSEP		NIVEAU 1	Semaine 1: Aéro Interval training			Niveau 2	FFNATATION	
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. ». L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo appartement	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	2	Course sur tapis	2 séries: 8x (20s max - 20s repos)	3	Course jardin	2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)
		3 séries: 6x (30s max - 30s repos)			3 séries: 8x (20s max - 20s repos)			3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)
	<b>Consignes</b> Récup active 10' entre chaque série			<b>Consignes</b> Récup active 10' entre chaque série			<b>Consignes</b> Petite marche 10' en récup active	
<b>CIRCUIT*</b>								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion*	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Abdo bike*	4x1 (10 flexions vite - 10 flexions lent)	C	Burpees Jumping Jack*	4x 1' (2 burpees max - 2 Jumping Jack easy)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x 1' (2 burpees max - 2 Jumping Jack easy)
	<b>Consignes</b> Récup 2' entre les séries et les exercices			<b>Consignes</b> Récup 2' entre les séries et les exercices			<b>Consignes</b> Récup 2' entre les séries et les exercices	



# **Séance Musculation**

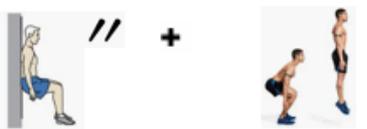
**Deux niveaux de pratique**

**Niveau 1 débutant**

**Niveau 2 intermédiaire**



# Séance Musculation jeune nageur

		Sans matériel ou presque		
 Niveau 1 Niveau 2  F o r c e e x p l o	N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>	
	1	Maintien position basse + Pompe explo	3 x (10" statique + 5 pompes Récup 1'30")	4 x (15" statique + 8 pompes Récup 1'30")
			<b>Quel matériel?</b>	
		Un banc, un lit ou un steep...		
		<b>Consignes</b>		
Maintenir la position base au sol et enchaîner avec les pompes explosives mains surélevées				
N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>		
2	Battement lombaire	3 x (30" Récup 1')	4 x (45" Récup 1')	
		<b>Quel matériel?</b>		
	Tapis de sol ou serviette			
	<b>Consignes</b>			
Bras et jambes tendus enchaîner les répétitions				
N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>		
3	Chaise + Jump	3 x (30" + 5 Récup 1'30")	4 x (30" + 10 Récup 1'30")	
		<b>Quel matériel?</b>		
	Un mur			
	<b>Consignes</b>			
Maintenir la position dos au mur flexion 90° des jambes				
Enchaîner avec les squat jump				
N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>		
4	Battement Abdominaux	3 x (20" Récup 1')	4 x (30" Récup 1')	
		<b>Quel matériel?</b>		
	Tapis de sol ou serviette			
	<b>Consignes</b>			
Mains sous les fesses enchaîner les battements				
N°	<b>EXERCICE</b>	<b>Répétitions</b>		
5	Gainage dissocié + élastique	3 x (5" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30")	4 x (10" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30")	
		<b>Quel matériel?</b>		
	Elastique			
	<b>Consignes</b>			
Maintenir la position croisée et enchaîner avec les mouvements élastique				



**FIN**

