

Fiche de travail 1 :

Objectif : retrouver sensation dans l'eau & reprise des bases

Echauffement :

100 m 2 nages aux choix en Nage complète
100 m en battement fusée (**attention tête dans les bras et bien gainée**)
100 m crawl touche épaule
100 m 4 nages en nage complète dans l'ordre (Papillon / dos / brasse / cr)
100 m 4 nages jambes fusée
100m en alternant 1 mouvement de papillon – 1 mouvement de brasse = on recherche **une longue glisse,**

Exercice 1 : il te faut un chronomètre ou une montre entre chaque une pause de minimum 15 sec

30 secondes en crawl avec le moins de respiration possible et la plus grande vitesse
pause
45 secondes en brasse Water polo (la tête en l'air) recherche la glisse lorsque ton corps s'allonge
pause
1 min de papillon avec un bras tendu et bras devant (comme si tu tenais une planche)
pause
1 minute 30 en fusée ondulation (jambes de papillon/ dauphin)
pause
2 minutes de crawl respiration en 3 bras ou 5 bras, (sur le coté avec l'oreille qui touche l'épaule)
pause
2 minute 30 en dos 20 bras maximum par longueur (bien garder les bras à l'opposé)
pause
et on recommence l'exercice une 2 ème fois !

Exercice 2 : technique

25 m en dos mains hors de l'eau sans coulée
25 m petit chien
25 m une brasse en apnée en profondeur / 2 mouvements de brasse (rappel la respiration se fait en même temps que le mouvements des bras puis les jambes la tete dans l'eau)
25 m en crawl rattrapé = les mains se touchent devant,
A faire 2 ou 3 fois selon ton niveau

Exercice 3 : Gainages

100 m en ondulations sur le dos (mains sur les cuisses = faire les plus grosse vagues possible)
100 m en battement 360 ° (5 sec la fusée sur le ventre / 5 sec fusée sur le coté droit/ 5 sec fusée coté gauche/ 5 sec fusée sur le dos)

Test : en crawl la **tête bien fixe le corps solide et à plat sur l'eau**

1 longueur lentement je respire sur le coté
1 longueur vitesse moyen
1 longueur vite (attention mettre + de jambes)
et on recommence l'exercice une 2 ème fois !

Exercice 4 : Endurance

Pour finir 8 minutes **non stop** dans la nage que tu veux !!