

ENTRAÎNEMENT EN PISCINE

45 MINUTES

Si la piscine à laquelle vous vous entraînez n'accepte pas de prêter des objets lors des bains libres, vous pouvez remplacer l'objet par un partenaire d'entraînement.



ÉCHAUFFEMENT

- Nager 200 m, style de nage au choix (8 longueurs)
- Battement de jambes avec planche sur 100 m (4 longueurs)

4

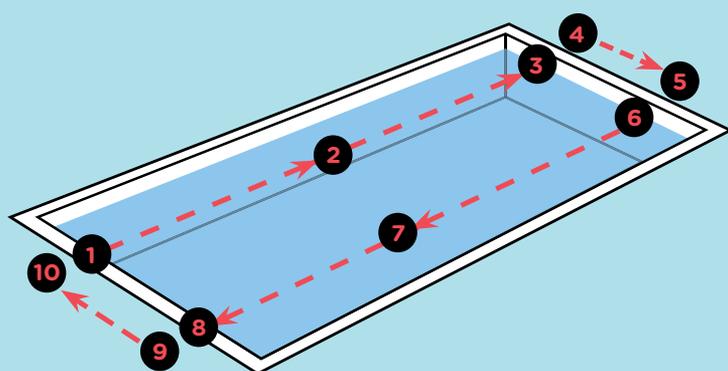
BLOC SAUVETAGE

- Entrée à l'eau au choix
- Approche au choix sur 100 m
- Récupération d'un objet d'au moins 10 lb en partie profonde*
- Nage sur place avec objet récupéré pendant 3 minutes (possibilité d'utiliser des variantes pour augmenter l'intensité, comme sortir les épaules de l'eau)
- Portage de l'objet sur 50 m

20

Répéter le bloc sauvetage 3 fois :

- la première et la troisième fois en maillot de bain
- la deuxième fois avec des vêtements (pantalon et chandail)



BLOC SPRINT ET MUSCULATION

Effectuer les 4 allers-retours suivants (8 x 25 m)

12

- | | |
|---|---|
| 1. Entrée à l'eau | 6. Entrée à l'eau |
| 2. 25 m crawl tête hors de l'eau sprint | 7. 25 m crawl sprint |
| 3. Sortie de l'eau avec 1 pied | 8. Sortie de l'eau avec 1 pied |
| 4. 20 squats | 9. Position de la planche (gainage) 30 secondes |
| 5. Repos de 10 secondes | 10. Repos de 10 secondes |

BLOC SAUVETAGE SPORTIF

Cet exercice est inspiré de l'épreuve du « relais medley » en sauvetage sportif. Il a été adapté afin qu'un sauveteur puisse faire l'exercice seul.

- 50 m de nage sans palmes
- 50 m de nage avec palmes
- 50 m de nage avec bouée tube
- 50 m de nage avec bouée tube et mannequin plein
- 1 minute de pause

Répéter les 4 étapes en essayant d'améliorer votre temps.

7



RETOUR AU CALME

- 100 m de nage au choix

2