

Exemples de plans d'entraînements de natation

Ces plans d'entraînements ont pour objectif de développer les habiletés et l'endurance en natation dans un milieu contrôlé des intervenants nautiques en prévision des formations nautiques professionnelles auxquelles ils prendront part.

*Les temps inscrits sont approximatifs et varient en fonction du niveau du nageur.

Entraînement 1	
Temps approximatif	15 minutes
Total	400m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 100m style au choix• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 6 x 25m style au choix (conserver même rythme)○ 2 x 50m crawl tête haute• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 50m style au choix

Entraînement 2	
Temps approximatif	15 minutes
Total	400m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement: <ul style="list-style-type: none"> ○ 50m crawl ○ 25m dos crawlé ○ 25m brasse • Corps de séance: <ul style="list-style-type: none"> 4 x 25m <ul style="list-style-type: none"> ○ crawl sprint ○ crawl relax ○ crawl sprint ○ crawl relax 2 x 50 m crawl sprint • Retour au calme: <ul style="list-style-type: none"> ○ 50m style au choix

Entraînement 3	
Temps approximatif	20 minutes
Total	550m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 25m crawl○ 25m brasse○ 25m crawl tête haute○ 25m brasse tête haute • Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 100m crawl (10 secondes de repos)○ 50m kick brasse avec planche (30 secondes de repos)○ 100m brasse (10 secondes de repos)○ 50m kick crawl (30 secondes de repos)○ 50m crawl sprint (30 secondes de repos)○ 50m kick brasse sprint • Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 50m style au choix

Entraînement 4	
Temps approximatif	20 minutes
Total	550m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 50m style au choix• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 4 x 50m crawl progressif (chaque 50m est nagé plus rapidement que le précédent)○ 50m style au choix rapide○ 4 x 50m dos crawlé progressif (chaque 50m est nagé plus rapidement)• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 50m style au choix

Entraînement 5	
Temps approximatif	20 minutes
Total	600m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:• 100m crawl allongé (alterner 25m allongé (un bras tendu au-dessus de la tête, l'autre main à la cuisse pendant 6 kick) et laisser traîner ses doigts sur l'eau durant le recouvrement• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 50m crawl accélération progressive○ 2 X 25m crawl○ 2 X 25m kick crawl avec planche○ 2 X 25m crawl avec pull buoy○ 2 X 25m crawl○ 3 X 50m dos crawlé sur 1:15 incluant nage et repos• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 100m style au choix

Entraînement 6	
Temps approximatif	30 minutes
Total	700m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 100m style au choix• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 100m kick crawl avec planche○ 100m crawl avec pull buoy (respiration tous les 5 coups de bras)○ 100m kick de côté○ 100m crawl allongé○ 3 x 50m crawl (sur 1 :20 incluant nage et repos)• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 50m style au choix

Entraînement 7	
Temps approximatif	30 minutes
Total	700m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement: <ul style="list-style-type: none"> ○ 25m crawl ○ 25m kick crawl avec planche ○ 25m crawl avec pull buoy ○ 25m crawl • Corps de séance: <ul style="list-style-type: none"> ○ 75m crawl (10 secondes de repos) ○ 75m dos crawlé (10 secondes de repos) ○ 75m brasse (10 secondes de repos) ○ 75m crawl (10 secondes de repos) • Retour au calme: <ul style="list-style-type: none"> ○ 25m crawl ○ 25m kick crawl avec planche ○ 25m crawl avec pull buoy ○ 50m dos crawlé

Entraînement 8	
Temps approximatif	25 minutes
Total	800m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 200m nage libre○ 100m kick brasse• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 6 x 50m crawl avec 30 secondes de repos (à ce stade, je mettrai un pace de 1 :20 incluant nage et repos)○ 4 x 25m kick crawl• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 100m nage libre (mouvements lents et amples)

Entraînement 9	
Temps approximatif	25 minutes
Total	850m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 200m<ul style="list-style-type: none">▪ 1 x 100m crawl▪ 2 x 50m dos crawlé• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 1 x 50m crawl. (+ vite que l'échau)○ 2 x 50m brasse. (2e 50m + rapide que le 1er)○ 1 x 50m crawl. (2e 50m + rapide que le 1er)○ 2 x 50m brasse. (2e 50m + rapide que le 1er)○ 3 x 50 m crawl. (3e 50m + rapide que le 2e)• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 1 x 100m dos crawlé○ 1 x 100m crawl

Entraînement 10	
Temps approximatif	30 minutes
Total	900m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 100m crawl○ 100m dos crawlé• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 4x<ul style="list-style-type: none">▪ 50m Coup de pied de sauvetage▪ 25m brasse▪ 25m crawl▪ 50m kick planche• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 100m nage libre (mouvements lents et amples)

Entraînement 11	
Temps approximatif	30 minutes
Total	850 m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement: <ul style="list-style-type: none"> ○ 25m crawl ○ 25m kick côté gauche ○ 25m crawl avec pull buoy ○ 25m kick côté droit • Corps de séance: <ul style="list-style-type: none"> 12 x <ul style="list-style-type: none"> ○ 50m crawl (10 secondes de repos) ○ 50m kick crawl avec planche (10 secondes de repos) ○ 50m crawl sprint (10 secondes de repos) • Retour au calme: <ul style="list-style-type: none"> ○ 50m dos crawlé ○ 50m brasse ○ 50 dos crawlé

Entraînement 12	
Temps approximatif	35 minutes
Total	1000m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 100m crawl• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 4 x<ul style="list-style-type: none">▪ 50m crawl▪ 50m dos crawlé▪ 100m style au choix avec pull buoy• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 100m style au choix

Entraînement 13	
Temps approximatif	35 minutes
Total	1100m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 2 x<ul style="list-style-type: none">▪ 2 x 50m crawl▪ 2 x 50m kick planche• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 2 x<ul style="list-style-type: none">▪ 100m crawl avec plaquettes▪ 100m crawl avec plaquettes + pull buoy▪ 100m crawl• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 50m crawl allongé○ 50m brasse

Entraînement 14	
Temps approximatif	35 minutes
Total	1200m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 3 x<ul style="list-style-type: none">▪ 50m crawl▪ 50m dos crawlé• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 4 x<ul style="list-style-type: none">▪ 50m kick crawl planche▪ 50m kick dos crawlé▪ 50m pull buoy crawl▪ 50m pull buoy dos crawlé• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 50m crawl allongé○ 50m brasse

Entraînement 15	
Temps approximatif	45 minutes
Total	1200m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement: <ul style="list-style-type: none"> ○ 75m crawl avec pull buoy ○ 75m kick brasse avec planche • Corps de séance: <ul style="list-style-type: none"> ○ 100m crawl (10 secondes de repos) ○ 50m kick crawl avec planche ○ 100m brasse (10 secondes de repos) ○ 50m kick brasse avec planche ○ 100m dos crawlé (10 secondes de repos) ○ 50m kick dos crawlé avec planche ○ 100m crawl (10 secondes de repos) ○ 50m crawl avec pull buoy ○ 100m brasse (10 secondes de repos) ○ 50m brasse avec pull buoy ○ 100m dos crawlé (10 secondes de repos) ○ 50m dos crawlé avec pull buoy ○ 100m style au choix rapide • Retour au calme: <ul style="list-style-type: none"> ○ 50m style au choix

Entraînement 16	
Temps approximatif	50 minutes
Total	1450m
Entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement:<ul style="list-style-type: none">○ 3 x<ul style="list-style-type: none">▪ 50m kick crawl + godille▪ 50m kick crawl planche• Corps de séance:<ul style="list-style-type: none">○ 4 x<ul style="list-style-type: none">▪ 100m crawl rapide (30 secondes de repos aux 50m)▪ 100m brasse▪ 50m crawl (15 secondes de repos aux 25m)• Retour au calme:<ul style="list-style-type: none">○ 100m crawl allongé○ 50m brasse