

# PLAN MENSUEL

Mars 2026

---

## Augmenter sa vitesse sans sacrifier la technique

### Objectifs du mois

- 1 Trouver et stabiliser ton échelle de vitesses
- 2 Accélérer par les appuis, pas par le moulinage
- 3 Tenir la technique à haute intensité

### Notre philosophie

Chez Swim Smart, nous croyons que nager mieux, c'est d'abord nager avec plaisir. Pas de chronomètre obsessionnel, pas de distances à accumuler. Juste toi, l'eau, et tes sensations.

Ce plan est conçu pour s'adapter à tous les niveaux. Que tu nages depuis peu ou depuis des années, les exercices restent les mêmes — c'est ton ressenti qui guide l'intensité.

Chaque séance dure 45 minutes (ou 60 avec le bloc intensité optionnel). Adapte le rythme selon ta forme du jour.

### Comment utiliser ce plan

1. Lis la séance avant d'entrer dans l'eau. Visualise chaque exercice.
2. Pendant les blocs techniques, alterne : un aller en exercice, un retour en nage complète. Répète en boucle jusqu'à la fin du temps indiqué.
3. Si un exercice te semble trop difficile, simplifie-le. Si c'est trop facile, cherche plus de précision plutôt que plus de vitesse.

## ESSENTIEL

---

### Séance 1 - 45 min

---

#### Échauffement - 10 min

Nage tranquillement 10 minutes. Alterne les nages selon ton envie.

---

#### Crawl poings fermés - 10 min

**Exercice : Crawl avec les poings serrés**

*Aller poings fermés, retour main ouverte. Sens la différence d'appui entre les deux.*

---

#### Vitesses 1 à 3 - 10 min

**Exercice : Crawl avec changement de vitesse toutes les longueurs**

*1 = très facile · 2 = facile · 3 = confortable actif. Change à chaque 25m. Pas encore de vitesse 4.*

---

#### Retour au calme - 5 min

Flotte sur le dos, bras le long du corps. Respire lentement.

---

### Séance 2 - 60 min

---

#### Échauffement - 10 min

Nage tranquillement 10 minutes. Alterne les nages selon ton envie.

---

#### Rattrapé - 10 min

**Exercice : Crawl en rattrapé (une main attend l'autre devant)**

*Aller en rattrapé, retour en nage complète. Sens l'allongement du corps.*

---

#### Vitesses 1 à 4 - 10 min

**Exercice : Crawl avec changement de vitesse toutes les longueurs**

*Ajoute la vitesse 4 (soutenu). Monte de 1 à 4 puis redescends. Accélère par les appuis, pas en moulinant.*

---

#### Bloc intensité - 15 min (optionnel)

4 x 25m : vitesse 1 / vitesse 3 / vitesse 1 / vitesse 4. Récupération 20 sec entre chaque.

---

#### Retour au calme - 5 min

Flotte sur le dos. Respire lentement.

---

Accélère sans mouliner

## ESSENTIEL

---

### Séance 1 - 45 min

---

#### Échauffement - 10 min

Échauffement libre. Varie les nages : crawl, dos, brasse.

#### Propulsion complète - 10 min

**Exercice : Crawl en insistant sur la fin du mouvement (pouce-cuisse)**

*Aller focus fin de mouvement, retour en nage normale. Pousse l'eau jusqu'à la cuisse avant de sortir la main.*

#### Réduction de coups de bras - 10 min

**Exercice : Crawl en comptant ses coups de bras par 25m**

*Aller en comptant, retour libre. Cherche à faire le même 25m avec 1 ou 2 coups de moins.*

#### Retour au calme - 5 min

Nage au choix, ultra-calme. Savoure le travail accompli.

### Séance 2 - 60 min

---

#### Échauffement - 10 min

Échauffement libre. Varie les nages : crawl, dos, brasse.

#### Godille avant - 10 min

**Exercice : Godille bras tendus devant**

*Aller en godille, retour en crawl. Sens la résistance de l'eau sous tes mains.*

#### Accélération sur appuis - 10 min

**Exercice : Crawl avec accélération progressive sur chaque longueur**

*Départ tranquille, finis fort sur les 10 derniers mètres. L'accélération vient des mains, pas des épaules.*

#### Bloc intensité - 15 min (optionnel)

Pyramide : 30 sec facile · 30 sec modéré · 30 sec soutenu, redescends. 1 min récup. Répète 5 fois.

#### Retour au calme - 5 min

Nage au choix, ultra-calme.

Tiens la technique à l'effort

## ESSENTIEL

---

### Séance 1 - 45 min

---

#### Échauffement - 10 min

Échauffement libre. Varie les nages : crawl, dos, brasse.

#### Coude haut - 10 min

**Exercice : Crawl avec focus exagéré sur le coude haut lors de la traction**

*Aller focus coude haut, retour en nage normale. Le coude reste au-dessus de la main.*

#### Vitesse 4 tenue - 10 min

**Exercice : Crawl en maintenant la vitesse 4 sur toute la longueur**

*Aller vitesse 4, retour vitesse 2. Si la technique lâche avant la fin, c'est trop vite.*

#### Retour au calme - 5 min

Flotte sur le dos. Respire lentement.

### Séance 2 - 60 min

---

#### Échauffement - 10 min

Nage tranquillement 10 minutes. Alterne les nages selon ton envie.

#### Poings fermés puis vitesse - 10 min

**Exercice : Enchaîner 25m poings fermés + 25m vitesse 4**

*Aller poings fermés, retour vitesse 4. Les poings fermés réveillent les appuis. La vitesse qui suit doit se sentir plus efficace.*

#### Nage continue avec variations - 10 min

**Exercice : Crawl continu, changement de vitesse toutes les 2 longueurs**

*2 longueurs vitesse 2 · 2 longueurs vitesse 4. Sans s'arrêter. Gère ton souffle.*

#### Bloc intensité - 15 min (optionnel)

Pyramide : 30 sec facile · 30 sec modéré · 30 sec soutenu, redescends. 1 min récup. Répète 5 fois.

#### Retour au calme - 5 min

Nage au choix, ultra-calme.

## ESSENTIEL

---

### Séance 1 - 45 min

---

#### Échauffement - 10 min

Échauffement libre. Varie les nages : crawl, dos, brasse.

#### Conscience de l'appui à vitesse - 10 min

**Exercice : Crawl en te concentrant sur la sensation des mains à chaque vitesse**

*Sens tes mains accrocher l'eau à vitesse 3 puis 4. Même appui, plus vite. Change toutes les longueurs.*

#### Vitesses 1 à 5 - 10 min

**Exercice : Crawl avec l'échelle complète**

*1 = très facile · 5 = rapide mais propre. Monte jusqu'à où la technique reste correcte. Pas de vitesse 5 si ça lâche.*

#### Retour au calme - 5 min

Nage au choix, ultra-calme. Savoure le travail accompli.

### Séance 2 - 60 min

---

#### Échauffement - 10 min

Nage tranquillement 10 minutes. Alterne les nages selon ton envie.

#### Rattrapé vers vitesse - 10 min

**Exercice : Enchaîner 25m rattrapé + 25m vitesse 4**

*Aller en rattrapé, retour vitesse 4. La glisse du rattrapé doit porter la vitesse, pas l'écraser.*

#### Nage libre à vitesse choisie - 10 min

**Exercice : Nage à la vitesse qui te semble la plus efficace aujourd'hui**

*Pas de consigne. Tu choisis. Fais confiance à ce que tu as construit ce mois-ci.*

#### Bloc intensité - 15 min (optionnel)

Pyramide : 30 sec facile · 30 sec modéré · 30 sec soutenu, redescends. 1 min récup. Répète 5 fois.

#### Retour au calme - 5 min

Termine par une nage au choix, ultra-calme. Savoure le travail accompli.

## Swim Smart

Tu viens de terminer un mois d'entraînement avec Swim Smart.  
La version Premium te donne les outils pour progresser en autonomie, à ton rythme.

---

### Critères de réussite

Pour chaque exercice, tu sais exactement quand ça fonctionne. Basé sur tes sensations, pas sur des chiffres.

---

### Variantes simplifiées

Si un exercice est trop difficile, tu sais comment l'adapter sans perdre l'objectif. Plus de frustration.

---

### Variantes avancées

Quand c'est trop facile, tu sais comment aller plus loin sans ajouter de pression inutile.

---

**Même philosophie Swim Smart. Même qualité. Plus de profondeur.**