

TON MOIS DE NOVEMBRE DE NATATION

**2 SÉANCES PAR SEMAINE. 100% SWIM SMART
POUR PROGRESSER SANS TE CRAMER**

Pourquoi ce plan ?

Tu veux nager plus efficacement, sans forcer.

Et si, ce mois-ci, ton progrès se jouait non pas dans la vitesse, mais dans la posture ?

- 👉 un corps plus aligné,
- 👉 une meilleure connexion haut/bas du corps,
- 👉 des appuis plus puissants,
- 👉 et une nage plus stable, plus fluide.

Ce plan t'aide à renforcer ton corps dans l'eau, pas contre l'eau. Chaque séance t'apprend à sentir ce qui relie la glisse, le gainage et la puissance des appuis.

Le thème du mois : "Virages & Coulées"

Chaque semaine, on explore une dimension différente du corps du nageur :

Alignement → construire une ligne d'eau stable et efficace

Gainage → connecter le haut et le bas du corps pour rester solide dans la glisse

Appuis → sentir la pression de l'eau et développer une propulsion fluide

Synergie → combiner puissance, stabilité et glisse dans toutes les nages

🎯 Objectif :

À la fin du mois, tu seras capable de tenir ta ligne d'eau, transmettre ta force et sentir la puissance de tes appuis, sans chercher à nager plus fort — juste plus juste.



✓ SEMAINE 1

Séance 1 – Trouver sa ligne

🎯 **Objectif** : sentir son axe tête–tronc–bassin et apprendre à le conserver pendant la nage.

10' Échauffement

50 m crawl / 50 m dos / 50 m brasse

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m position flèche avec battements légers / 25 m nage normale

🎯 **Critère de réussite** : le corps reste aligné, la tête stable, les hanches ne plongent pas.

+ **Variante +** : Après chaque inspiration se laisser glisser jusqu'à l'arrêt

– **Variante -** : Utiliser une planche

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m rattrapé (attendre bras tendu) / 25 m crawl complet

🎯 **Critère de réussite** : le bras avant reste tendu jusqu'au contact avec la main opposée.

+ **Variante +** : respiration tous les 5 cycles.

– **Variante -** : utiliser une planche

15' Intensité (facultatif)

25 m coulée passive suivie de crawl progressif, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Brasse ou dos relâchée, respiration lente et contrôlée



✓ SEMAINE 1

Séance 2 – Stabiliser l'alignement

🎯 **Objectif** : maîtriser la position du corps pour limiter les oscillations et les pertes d'énergie.

10' Échauffement

25 m crawl lent / 25 m dos / 25 m brasse / 25 m crawl moyen

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m position flèche sur le dos avec battements légers / 25 m nage normale

🕒 **Critère de réussite** : le corps reste à la surface, le regard fixe au plafond, les hanches hautes.

+ **Variante +** : Mains à 90°

– **Variante -** : bras derrière la tête ou au niveau des cuisses

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m dos rattrapé (attendre bras tendu) / 25 m crawl complet

🕒 **Critère de réussite** : le bras avant reste tendu jusqu'à ce que la main opposée le rattrape.

+ **Variante +** : Rattrapé à 90°

– **Variante -** : bras derrière la tête ou au niveau des cuisses

15' Intensité (facultatif)

25 m coulée avec ondulations suivie de crawl sprint, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Nage libre relâchée, bras amples, expiration nasale continue



✓ SEMAINE 2

Séance 3 – Sentir la tension utile

🎯 **Objectif** : sentir le lien entre le tronc, les jambes et les bras pour stabiliser la ligne d'eau.

10' Échauffement

50 m brasse / 50 m dos / 50 m crawl

10' Technique

25m pull buoy dans les mains battements/25m pull buoy entre les cuisses crawl/ 50m crawl normal

🕒 **Critère de réussite** : le corps reste gainé ; aucun balancement entre haut et bas ; tête stable.

+ **Variante +** : maintenir chaque position 5 secondes en flèche avant de reprendre.

– **Variante –** : Rajouter un cycle de bras pour inspirer

10' Technique inverse (25 m éducatif / 25 m retour au choix)

25m rattrapé /25m normal

🕒 **Critère de réussite** : le tronc ne bouge pas pendant la phase d'attente ; mouvement fluide à chaque retour.

+ **Variante +** : respiration tous les 5 cycles ; chercher à ralentir la phase sous-marine.

– **Variante –** : Utiliser une planche

15' Intensité (facultatif)

25 m coulée en brasse suivie de crawl progressif, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Brasse lente, glisse prolongée, expiration par le nez



✓ SEMAINE 2

Séance 4 – Tenir la ligne sous la contrainte

🎯 **Objectif** : renforcer le gainage dynamique pour garder le corps stable malgré les changements de position.

10' Échauffement

50 m brasse / 50 m dos / 50 m crawl

10' Technique (25 m éducatif / 25 m retour au choix)

Exo : 25 m alternance ventre/dos toutes les 6 ondulations / 25 m normal

🕒 Critère de réussite : rotation fluide sans perte de ligne ni mouvement brusque.

+ **Variante +** : augmenter la durée sur chaque position (8 ondulations avant de tourner).

– **Variante -** : changer de position toutes les 4 ondulations.

10' Deuxième éducatif technique (25 m éducatif / 25 m retour au choix)

25 m crawl 1 bras (autre bras tendu devant) / 25 m normal

🕒 Critère de réussite : le bras avant reste fixe, bassin stable, rotation du tronc contrôlée.

+ **Variante +** : Bras fixe à la cuisse

– **Variante -** : Utilisation d'une planche

15' Intensité (facultatif)

25 m coulée en brasse suivie de crawl sprint jusqu'à la fin, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Brasse ou dos lente, respiration libre et glisse douce



✓ SEMAINE 3

Séance 5 – Sentir la puissance dans l'eau, pas contre l'eau

🎯 **Objectif** : apprendre à sentir la résistance de l'eau et à s'en servir pour se propulser.

10' Échauffement

50 m dos / 50 m crawl / 50 m brasse

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m crawl poings fermés / 25 m normal

🎯 **Critère de réussite** : sentir la pression de l'eau sur l'avant-bras et non sur la main.

+ **Variante +** : alterner un bras poing fermé, un bras normal pour accentuer la différence d'appui.

– **Variante -** : ouvrir légèrement les mains pour retrouver un peu de surface d'appui.

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

5 m traction lente, sentir la main "accrocher" / 25 m normal

🎯 **Critère de réussite** : la main reste "fixe" dans l'eau, le corps avance autour d'elle.

+ **Variante +** : garder les coudes hauts et ralentir encore la phase de traction.

– **Variante -** : réduire à 10 m de traction lente avant de reprendre la nage normale.

15' Intensité (facultatif)

25 m dos progressif, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Dos lent, bras amples, respiration par le nez



✓ SEMAINE 3

Séance 6 – Jouer avec la résistance

🎯 **Objectif** : renforcer la sensation d'appui en variant les résistances, les timing et les rythmes.

10' Échauffement

50 m dos / 50 m crawl / 50 m dos

→ Garder la tête stable, regard au plafond, battements constants

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m semi-rattrapé / 25 m normal

🕒 **Critère de réussite** : la main avant reste stable, le corps reste aligné sans s'enfoncer.

+ **Variante +** : respiration tous les 5 cycles, accentuer la phase de glisse bras tendu.

– **Variante -** : rattrapé complet au lieu de semi-rattrapé, respiration libre.

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m crawl poings fermés / 25 m normal

🕒 **Critère de réussite** : la propulsion vient de l'avant-bras et non de la main.

+ **Variante +** : alterner 25 m poings fermés / 25 m doigts grand écartés

– **Variante -** : ouvrir légèrement les doigts pour retrouver un peu d'appui.

15' Intensité (facultatif)

25 m coulée dos avec 2 ondulations, suivie de crawl sprint, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Brasse ou dos lente, grande amplitude, respiration libre



✓ SEMAINE 4

Séance 7 – Combiner alignement, gainage et appuis puissants

🎯 **Objectif** : Conserver son alignement tout en augmentant la puissance des appuis

10' Échauffement

50 m crawl / 50 m dos / 50 m brasse

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m flèche + battement / 25 m normal

🎯 **Critère de réussite** : la flèche reste stable, le regard vers le fond, le tronc gainé.

+ **Variante +** : tenir la flèche 6 secondes avant de lancer les battements.

– **Variante -** : Utiliser un pull buoy

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m crawl un bras + rotation du tronc / 25 m normal

🎯 **Critère de réussite** : la rotation vient du tronc, pas des épaules ; l'alignement reste constant.

+ **Variante +** : respiration tous les 5 cycles et alternance bras droit/gauche.

– **Variante -** : Faire un ciseau de brasse lors de l'inspiration

15' Intensité (facultatif)

25 m coulée papillon suivie de crawl progressif, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Brasse lente, allongée, respiration nasale



✓ SEMAINE 4

Séance 8 – Transférer la puissance dans la glisse

🎯 **Objectif** : combiner appuis puissants et posture stable pour créer de la vitesse sans effort.

10' Échauffement

50 m papillon 1 bras / 50 m crawl / 50 m dos

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m essuie-glace / 25 m normal

🎯 **Critère de réussite** : Trajet de bras contrôlé, stabilité conservée

+ **Variante +** : effectuer le mouvement très lentement pour sentir la pression sur chaque centimètre.

– **Variante -** : Utiliser une planche

10' Technique (25 m éducatif / 25 m normal)

25 m coudes hauts dans l'eau / 25 m normal

🎯 **Critère de réussite** : coude toujours au-dessus du poignet, main orientée vers l'arrière, tronc stable.

+ **Variante +** : ralentir la phase de traction et allonger le retour aérien.

– **Variante -** : accentuer le roulis pour faciliter la sortie de bras.

15' Intensité (facultatif)

25 m coulée papillon suivie de crawl sprint, puis 25 m récupération souple

5' Retour au calme

Dos ou brasse douce, respiration lente, bras relâchés

