

# TON MOIS D'OCTOBRE DE NATATION

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

## Pourquoi ce plan ?

Tu veux gagner en aisance, pas juste en vitesse.

Et si, ce mois-ci, ton progrès se jouait dans les détails que tout le monde néglige :

- 👉 une coulée plus longue,
- 👉 une position plus stable,
- 👉 un virage plus fluide,
- 👉 et une respiration plus maîtrisée.

Ce plan t'aide à transformer ces transitions en véritables moments de glisse.

Chaque séance t'apprend à reprendre le contrôle de ce qui se passe entre deux longueurs.

## Le thème du mois : "Virages & Coulées"

Chaque semaine, on se concentre sur une nage différente :

Crawl → apprendre à expirer sous l'eau, coulées passives et reprises propres

Brasse → dissocier bras et jambes pour reconstruire une coulée efficace

Dos → maîtriser la position flèche et la rotation vers le ventre

Papillon → ressentir la continuité du mouvement et le rythme ondulatoire

🎯 Objectif :

À la fin du mois, tu seras capable de garder ton alignement glisse, quelle que soit la nage, sans effort supplémentaire.



## ✓ SEMAINE 1

### Séance 1 – Retrouver la coulée et l'expiration

🎯 **Objectif** : maîtriser la coulée après le mur, rester aligné et relâché sous l'eau

#### 10' Échauffement

50 m crawl / 50 m dos / 50 m brasse

→ Respiration calme, observer la sortie du mur à chaque longueur

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

Coulée bras tendus en position flèche, expiration continue par le nez

→ Glisser jusqu'à l'arrêt complet, puis reprendre en crawl relâché

Critères : alignement stable, bulles régulières, zéro crispation

✓ Variante + simple : coulée plus courte (5 m), respiration libre après 1 seconde

🔥 Variante + dure : coulée plus longue (10 m+), reprise sans lever la tête

#### 10' Nage complète (coulée + nage)

Coulée droite, fluide, première respiration retardée après 2-3 cycles

Critères : aucune perte de vitesse entre coulée et nage

✓ Variante + simple : reprendre la respiration dès le 1er cycle

🔥 Variante + dure : nager 50 m d'affilée sans respirer au premier bras

#### 15' Intensité (facultatif)

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

Critères : glisse préservée, expiration continue

✓ Variante + simple : 15 m coulée + crawl lent

🔥 Variante + dure : 25 m coulée + crawl soutenu + récup (dos)



#### 5' Retour au calme

Brasse ou dos relâchée, respiration lente et contrôlée

## ✓ SEMAINE 1

### Séance 2 – Maîtriser la sortie de coulée

🎯 **Objectif** : coordonner coulée, ondulations et reprise du crawl sans cassure

#### 10' Échauffement

25 m crawl lent / 25 m dos / 25 m brasse / 25 m crawl moyen  
→ Travailler le relâchement et la sortie du mur

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

Coulée bras tendus avec 2-3 ondulations légères avant la reprise  
→ Expiration continue, ne pas inspirer sur le 1er bras

Critères : ondulations fluides, bulles continues, sortie stable

✓ Variante + simple : 1 ondulation seulement avant la reprise

🔥 Variante + dure : 5 ondulations + reprise retardée

#### 10' Travail principal

Alternance : 1 longueur coulée passive / 1 longueur coulée ondulée

Critères : ligne droite, aucune torsion du bassin

✓ Variante + simple : coulée limitée à 5 m

🔥 Variante + dure : coulée jusqu'à 10 m avant reprise

#### 15' Intensité (facultatif)

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

Critères : posture stable, souffle contrôlé malgré l'effort

✓ Variante + simple : crawl rapide mais non sprinté

🔥 Variante + dure : 50 m enchaînés (coulée + sprint + récup dos)

#### 5' Retour au calme

Nage libre relâchée, bras amples, expiration nasale continue



## ✓ SEMAINE 2

### Séance 3 – Sentir le rôle des bras et des jambes

🎯 **Objectif** : dissocier les mouvements pour comprendre la coordination et la glisse

#### 10' Échauffement

50 m brasse / 50 m dos / 50 m crawl

→ Glisse longue entre chaque cycle, respiration posée

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

Exo : 2 mouvements de bras pour 1 mouvement de jambes

Critères : sentir la poussée des bras avant de solliciter les jambes

✓ Variante + simple : un bras à la fois / respiration libre

🔥 Variante + dure : coulée prolongée bras tendus après chaque cycle

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

Exo : 2 mouvements de jambes pour 1 mouvement de bras

Critères : rythme stable, gainage constant, bassin fixe

✓ Variante + simple : pull-buoy pour isoler le bas du corps

🔥 Variante + dure : bras devant fixes, jambes puissantes avec glisse allongée

#### 15' Intensité (facultatif)

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

Critères : garder la sensation de glisse de la brasse dans le début du crawl

✓ Variante + simple : crawl lent à moyen / respiration libre

🔥 Variante + dure : crawl sans respirer sur les 6 premiers coups de bras

#### 5' Retour au calme

Brasse lente, glisse prolongée, expiration par le nez



## ✓ SEMAINE 2

### Séance 4 – Allonger, sentir et maîtriser la glisse

🎯 **Objectif** : construire un cycle de brasse fluide avec une vraie phase de glisse

#### 10' Échauffement

50 m brasse / 50 m dos / 50 m crawl

→ Accent sur le relâchement et la longueur de chaque cycle

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

Exo : brasse avec temps de glisse jusqu'à l'arrêt complet avant de repartir

Critères : sentir la décélération naturelle sans casser la ligne

✓ Variante + simple : limiter la glisse à 2 secondes

🔥 Variante + dure : glisser jusqu'à l'arrêt complet + reprise directe sans à-coups

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

Exo : brasse avec les mains au niveau des fesses, talons qui viennent toucher les fesses à chaque cycle

Critères : amplitude complète, jambes actives, rythme lent et contrôlé

✓ Variante + simple : ne faire qu'un cycle sur deux avec contact talons-fesses

🔥 Variante + dure : talons-fesses à chaque cycle + maintien mains aux fesses 1 seconde avant retour

#### 15' Intensité (facultatif)

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

Critères : même alignement en brasse et en sortie de sprint

✓ Variante + simple : crawl soutenu mais non sprinté

🔥 Variante + dure : sprint sans respirer sur les 8 premiers de bras



#### 5' Retour au calme

Brasse ou dos lente, respiration libre et glisse douce

## ✓ SEMAINE 3

### Séance 5 – Retrouver l'alignement sur le dos

🎯 **Objectif** : stabiliser la position de flèche et apprendre à basculer dos → ventre sans casser la ligne

#### 10' Échauffement

50 m dos / 50 m crawl / 50 m brasse

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

Éducatif 1 : position flèche sur le dos avec battements ou ondulations légères

→ Chercher la glisse, bras serrés contre les oreilles, regard fixe au plafond

Critères : alignement stable, battements réguliers, pas de mouvement parasite

✓ Variante + simple : battements plus courts, coulée limitée à 5 m

🔥 Variante + dure : tenir la flèche 8 à 10 m avant la reprise

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

Éducatif 2 : battements sur le dos, mains derrière la tête, puis tendre lentement les bras jusqu'à ce qu'ils touchent les oreilles  
→ bascule sur le ventre et continue battements/ondulations jusqu'à avoir besoin d'air, puis repasse sur le dos pour respirer

Critères : mouvement fluide, aucune cassure entre dos et ventre, bascule contrôlée

✓ Variante - : faire la bascule dès que les bras dépassent la tête

🔥 Variante + : maintenir la flèche sur le ventre 3 secondes avant de revenir sur le dos

#### 15' Intensité (facultatif)

25 m dos progressif, puis 25 m récupération souple

Critères : alignement préservé, souffle régulier

✓ Variante + simple : coulée courte + dos lent

🔥 Variante + dure : coulée longue + dos soutenu sans respirer sur les 6 premiers cycles



#### 5' Retour au calme

Dos lent, bras amples, respiration par le nez

## ✓ SEMAINE 3

### Séance 6 – Maîtriser la distance et le virage

🎯 **Objectif** : anticiper le mur, ajuster la distance et exécuter la culbute avec contrôle

#### 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)

Éducatif 3 : au passage des drapeaux, compter le nombre de coups de bras jusqu'au mur

Critères : rythme régulier, position stable, toucher précis

✓ Variante + simple : compter sur une seule longueur puis nager libre

🔥 Variante + dure : répéter sur 3 longueurs d'affilée sans variation de nombre

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

Éducatif 4 : au même repère, enlève un coup de bras à ton compte (ex : si tu fais 5 coups jusqu'au mur, tu tournes après 4) et enchaîne la culbute

Critères : rotation fluide, pas d'arrêt avant ou après la culbute

✓ Variante + simple : faire la rotation sur le ventre sans culbute complète

🔥 Variante + dure : rotation + coulée complète avant la reprise en dos

#### 15' Intensité (facultatif)

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

Critères : garder le même alignement en dos, ventre et crawl

✓ Variante + simple : crawl soutenu mais respiré

🔥 Variante + dure : sprint sans respiration sur les 8 premiers coups de bras



#### 5' Retour au calme

Brasse ou dos lente, grande amplitude, respiration libre

## ✓ SEMAINE 4

### Séance 7 – Retrouver la coulée et le rythme ondulatoire

🎯 **Objectif** : ressentir la continuité du mouvement entre coulée, ondulation et nage

#### 10' Échauffement

50 m crawl / 50 m dos / 50 m brasse

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

Éducatif 1 : position flèche avec ondulations légères

→ Le mouvement part des hanches, pas des genoux

Critères : vague continue, tête fixe, bras immobiles

✓ Variante - : coulée courte (5 m) avec battements

🔥 Variante + dure : coulée longue (10 m) avec 3 ondulations contrôlées avant la reprise

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

Éducatif 2 : papillon à un bras, l'autre bras devant

→ Chercher le lien entre l'ondulation, la traction du bras et la respiration

Critères : respiration tardive, mouvement fluide, retour aérien relâché

✓ Variante + simple : respiration libre / retour aérien à sec si besoin

🔥 Variante + dure : respiration tous les 3 cycles / accentuer la poussée du bras sous l'eau

#### 15' Intensité (facultatif)

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

Critères : garder la glisse du papillon dans les premiers mètres de crawl

✓ Variante + simple : crawl lent à moyen, respiration libre

🔥 Variante + dure : crawl sans respiration sur les 6 premiers cycles



#### 5' Retour au calme

Brasse lente, allongée, respiration nasale

## ✓ SEMAINE 4

### Séance 8 – Relier la coulée, l'ondulation et la reprise de nage

🎯 **Objectif** : enchaîner départ, coulée et reprise du papillon sans cassure ni tension

#### 10' Échauffement

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

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

Éducatif 3 : coulée bras tendus + 2 ondulations lentes avant de remonter

→ Respiration seulement à la sortie, pas de cassure dans la ligne

Critères : ondulations fluides, expiration sous l'eau constante

✓ Variante + simple : 1 seule ondulation avant la reprise

🔥 Variante + dure : 3 ondulations lentes + maintien en flèche avant la sortie

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

Éducatif 4 : 2 petites ondulations bras tendus + 1 grande ondulation avec traction de bras

→ Objectif : lier ondulation et propulsion sans rupture

Critères : rythme régulier, alignement constant, mouvement initié depuis le tronc

✓ Variante + simple : bras souples, amplitude réduite

🔥 Variante + dure : 2 cycles enchaînés sans reprise de souffle

#### 15' Intensité (facultatif)

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

Critères : garder la même ligne d'eau entre papillon et crawl, souffle contrôlé

✓ Variante + simple : crawl soutenu mais respiré

🔥 Variante + dure : sprint sans respiration sur les 8 premiers coups de bras



#### 5' Retour au calme

Dos ou brasse douce, respiration lente, bras relâchés