

# TON MOIS DE SEPTEMBRE DE NATATION

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

### Pourquoi ce plan ?

Tu veux nager plus régulièrement. Progresser. Mais t'as une vraie vie, un job, parfois une famille, parfois un coup de mou. Ce plan est pensé pour ça.

- 👉 Il tient en 45 minutes.
- 👉 Il est structuré avec la méthode Swim Smart.
- 👉 Tu peux l'adapter à ton niveau (débutant, reprise, confirmé).
- 👉 Et surtout : tu n'as pas besoin d'en faire plus pour progresser.

### Comment l'utiliser ?

- Tu choisis 2 créneaux par semaine, et tu les bloques dans ton agenda.
- Tu suis chaque séance en minutes, pas en mètres : tu fais autant de longueurs que tu veux dans le temps imparti.
- Tu adaptes : si tu es plus à l'aise, tu fais plus de longueurs. Si tu reprends, tu en fais moins.
- Tu peux ajouter un bloc bonus de 15 min si tu veux travailler un point précis ou pousser un peu plus.



## ✓ SEMAINE 1

🔒 Séance Premium 1 – Retrouver ses repères

🎯 **Objectif** : Reprendre contact avec ses sensations, sans forcer

◆ **10' Échauffement** (nage libre)

→ Choix libre, rythme lent, respiration posée

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

Éducatifs : bras devant / un bras / rattrapé

Critères : pas de rupture dans le mouvement, respiration calme

✓ Variante + simple : planche ou pull buoy / respiration libre

🔥 Variante + dure : poings fermés / enchaîner 2 éducatifs sans nage normale

◆ **10' Nage complète**

Rythme constant, bras relâchés, respiration naturelle

✓ Critères : fréquence de bras stable, glisse ressentie

◆ Variante facile : pauses bras devant / dos ou brasse

🔥 Variante complexe : moins de coups de bras / respi tous les 5 temps

◆ **15' Intensité douce** (bloc facultatif)

25m progressif / 25m récupération active

→ accélération progressive, sans crispation

✓ Critères : technique conservée même en accélérant

◆ Variante facile : 15m progressif seulement / récup passive

🔥 Variante complexe : 50m progressif / récupération plus courte

◆ **5' Retour au calme**

Dos ou brasse relâchée – focus respiration



## ✓ SEMAINE 1

🔒 Séance Premium 2 – Retrouver le souffle

🎯 **Objectif** : Calmer la respiration, poser son rythme sans s'essouffler

### 10' Échauffement (nage libre lente, nages variées)

→ Allonger le temps d'expiration dans l'eau, respiration nasale si possible

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

Éducatifs : respiration tous les 3 / 5 / 7 temps

Critères : garder la glisse malgré les contraintes respiratoires

✓ Variante + simple : rester sur tous les 3 temps / respirer d'un seul côté

🔥 Variante + dure : alterner les côtés / finir par un 7-temps complet

### 10' Nage complète avec respiration contrôlée

Consigne : garder un rythme respiratoire constant sur chaque 25m

Critères : aucune apnée, aucune accélération sous stress

✓ Variante facile : crawl lent avec pauses bras devant

🔥 Variante complexe : nager 75m d'affilée en maintenant le même tempo

### 15' Intensité douce (25m souple / 25m progressif)

→ Progresser dans l'effort sans accélérer la respiration

Critères : tu dois pouvoir reprendre ton souffle sans t'arrêter après chaque 50m

✓ Variante facile : 15m progressif seulement, récup passive si besoin

🔥 Variante complexe : 50m progressif / 25m récupération active

### 5' Retour au calme

Nage douce au choix, respiration libre, yeux fermés si possible



## ✓ SEMAINE 2

🔒 Séance Premium 3 – Retrouver un tempo stable

🎯 **Objectif** : Installer un rythme régulier, sans variations inutiles

### 10' Échauffement

Crawl lent / moyen / lent en boucle

→ Ressentir les changements de vitesse sans perdre la fluidité

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

Éducatifs : crawl poings fermés / grands appuis

Critères : la fréquence reste stable, pas de précipitation sous contrainte

✓ Variante + simple : faire les éducatifs avec pull buoy / garder bras devant en glisse

🔥 Variante + dure : ajouter respiration tous les 5 temps ou nager 2 éducatifs de suite

### 10' Nage complète avec tempo constant

Consigne : tu dois garder exactement le même rythme pendant 10 minutes

Critères : aucun pic d'accélération, bras relâchés mais efficaces

✓ Variante facile : nager 25m + pause 10s pour te recentrer

🔥 Variante complexe : nager 75 à 100m d'affilée sans rupture de rythme

### 15' Intensité douce (50m progressif / 25m souple)

→ Accélérer de façon maîtrisée, revenir au calme sans s'arrêter

Critères : l'effort monte sans tension ni perte de technique

✓ Variante facile : 25m progressif / 25m souple / récup passive 10s

🔥 Variante complexe : supprimer la récup / enchaîner 100m progressif + 25m dos

### 5' Retour au calme

Brasse ou dos lente, respiration profonde et posée



## ✓ SEMAINE 2

🔒 Séance Premium 4 – Se remettre en glisse

🎯 **Objectif** : Retrouver la sensation d'avancer loin avec peu de gestes

### 10' Échauffement

Dos / crawl / brasse lente en alternance

→ Étirer au maximum chaque mouvement sans chercher à aller vite

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

Éducatifs : rattrapé avec pause / retour aérien lent

Critères : la nage doit "filer", sans coups de bras supplémentaires

✓ Variante + simple : garder une planche entre les mains pendant le rattrapé

🔥 Variante + dure : faire 2 éducatifs de suite sans relance / respiration tous les 5 temps

### 10' Nage complète avec focus glisse

Consigne : chercher à faire moins de coups de bras tout en maintenant la vitesse

Critères : ne pas casser la ligne d'eau à la respiration, bras qui poussent jusqu'au bout

✓ Variante facile : pauses bras tendus devant après chaque cycle

🔥 Variante complexe : 25m bras normaux / 25m poings fermés / 25m bras normaux

### 15' Intensité douce (25m progressif / 50m progressif)

→ Tenir un effort croissant tout en gardant la glisse

Critères : aucune tension dans les bras ou le cou en fin de série

✓ Variante facile : récup 15s entre chaque 50m si besoin

🔥 Variante complexe : enchaîner les 50m progressif

### 5' Retour au calme

Brasse douce avec glisse longue et respiration contrôlée



## ✓ SEMAINE 3

🔒 Séance Premium 5 – Coordination bras / respiration

🎯 **Objectif** : Reconnecter le geste au souffle, trouver un rythme fluide

### 10' Échauffement

Crawl respiration libre, bras relâchés

→ Observer à quel moment tu respires naturellement, sans forcer le mouvement

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

Éducatif : faire coucou lors du retour aérien

Critères : tu dois respirer sans perdre l'alignement ni déséquilibrer la nage

✓ Variante + simple : les doigts effleurent l'eau lors du retour

🔥 Variante + dure : faire une pause lors du retour aérien

### 10' Nage complète avec lien souffle / appuis

Consigne : tu nages uniquement en respirant tous les 3 temps ou +, sans précipitation

Critères : respiration fluide, pas d'apnée ni de blocage

✓ Variante facile : pauses bras devant / respi tous les 2 temps si essoufflement

🔥 Variante complexe : 100m d'affilée avec respi tous les 5 ou 7 temps

### 15' Intensité douce (25m souple / 75m progressif)

→ Accélérer en gardant une respiration posée

Critères : tu dois pouvoir récupérer ton souffle sans t'arrêter entre les 50m

✓ Variante facile : récupération passive entre les blocs / 15m progressif seulement

🔥 Variante complexe : enchaîner les 75m progressif

### 5' Retour au calme

Dos ou brasse lente, respiration nasale ou expirée sous l'eau



## ✓ SEMAINE 3

Séance Premium 6 – Relancer la propulsion

🎯 **Objectif** : Retrouver des appuis efficaces et reprendre confiance dans la poussée

### 10' Échauffement

Nages au choix, bras relâchés, respiration libre

→ Chercher à “poser” sa nage, sans chercher à aller vite

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

Éducatifs : poings fermés / traction lente / recherche d'appuis rapide

Critères : l'eau doit résister à ta main, pas glisser dessous

✓ Variante + simple : éducatifs avec pull buoy / pauses bras devant

🔥 Variante + dure : poings fermés + respiration tous les 5 temps

### 10' Nage complète avec accent sur les appuis

Consigne : mettre l'intention dans chaque phase propulsive (tirer + pousser)

Critères : pas de gestes parasites, trajectoire propre, poussée jusqu'au bout

✓ Variante facile : 25m travail / 25m dos de récup

🔥 Variante complexe : 100m d'affilée avec appuis accentués + respiration contrôlée

### 15' Intensité douce (75m progressif / 25m souple)

→ Revenir à une intensité plus forte sans casser la technique

Critères : garder des appuis nets malgré l'augmentation d'effort

✓ Variante facile : 25m progressif / 25m souple

🔥 Variante complexe : enchaîner les 75m progressifs

### 5' Retour au calme

Nage libre très relâchée, bras amples, respiration lente



## ✓ SEMAINE 4

🔒 Séance Premium 7 – Construire ta nage

🎯 Objectif : Recomposer une nage fluide et personnelle à partir des sensations travaillées

### 10' Échauffement

Nage libre en progressivité : lent → moyen → lent

→ Se connecter à ses sensations, observer ce qui revient naturellement

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

Éducatifs au choix selon tes besoins : glisse / respiration / appuis

Critères : l'éducatif choisi doit répondre à une difficulté ressentie

✓ Variante + simple : éducatifs très guidés (rattrapé, bras devant...)

🔥 Variante + dure : enchaîner 2 éducatifs d'affilée / éducatif avec respi contrainte

### 10' Nage complète avec intention libre

Consigne : tu construis une nage "idéale" pour toi aujourd'hui

Critères : pas de crispation, tout doit s'enchaîner naturellement

✓ Variante facile : 25m nage / 25m dos pour relâcher

🔥 Variante complexe : 100m en gardant la même intention technique

### 15' Intensité douce (100m progressif / 25m progressif)

→ Tester cette nage "idéale" sous légère contrainte d'intensité

Critères : garder le même schéma technique en montant en effort

✓ Variante facile : 25m progressif / 25m récup passive

🔥 Variante complexe : enchaîner les 100m progressif

### 5' Retour au calme

Brasse ou dos relâchée, respiration nasale ou yeux fermés possible



## ✓ SEMAINE 4

🔒 Séance Premium 8 – Reprendre confiance sous intensité douce

🎯 **Objectif** : Tenir un effort continu sans rupture technique ni essoufflement

### 10' Échauffement

Crawl lent + éducatif préféré (au choix)

→ Entrer progressivement dans l'effort en activant les bons repères

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

Éducatifs : bras tendu + respiration en retard / pause bras devant

Critères : garder l'alignement même en retardant la respiration

✓ Variante + simple : utiliser une planche ou un pull / garder la respiration libre

🔥 Variante + dure : éducatif bras tendu + respiration tous les 5 temps

### 10' Nage complète à effort continu modéré

Consigne : maintenir une intensité constante pendant 10 minutes

Critères : aucune précipitation, aucune baisse technique sous fatigue

✓ Variante facile : 50m nage / 25m dos récup

🔥 Variante complexe : 200m continus avec rythme respiratoire régulier

### 15' Intensité douce (100m en progressivité)

→ Monter doucement en intensité sans casser la fluidité

Critères : ta nage reste la même du début à la fin de chaque 100m

✓ Variante facile : récup complète entre les 50m

🔥 Variante complexe : 75m progressif/25m sprint

### 5' Retour au calme

Nage au choix, amplitude maximale, respiration lente

