

Affiner sa technique

Technique * Version complete

SEMAINE 1

- | | |
|--|--------|
| 1. Retrouver ses repères | 50 min |
| <hr/> | |
| - Nage libre au choix, rythme lent, respiration posée.
<i>au choix</i> | 10 min |
| - Éducatifs crawl : bras devant / un bras / rattrapé. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal.
<i>crawl - alterner avec nage normale</i>
Objectif : Reprendre contact avec les sensations de nage sans forcer
> Pas de rupture dans le mouvement, respiration calme
- <i>Planche ou pull buoy / respiration libre</i>
+ <i>Poings fermés / enchaîner 2 éducatifs sans nage normale</i> | 10 min |
| - Crawl complet à rythme constant, bras relâchés, respiration naturelle.
<i>crawl - alterner avec nage normale</i>
Objectif : Nager à rythme constant avec bras relâchés et respiration naturelle
> Fréquence de bras stable, glisse ressentie
- <i>Pauses bras devant / dos ou brasse</i>
+ <i>Moins de coups de bras / respiration tous les 5 temps</i> | 10 min |
| - 25m progressif / 25m récupération active. Accélération progressive sans crispation.
<i>crawl - alterner avec nage normale</i>
Objectif : Accélérer progressivement sans perdre la technique
> Technique conservée même en accélérant
- <i>15m progressif seulement / récup passive</i>
+ <i>50m progressif / récupération plus courte</i> | 15 min |
| - Dos ou brasse relâchée, focus respiration.
<i>au choix</i> | 5 min |
| <hr/> | |
| 2. Retrouver le souffle | 50 min |
| <hr/> | |
| - Nage libre lente, nages variées. Allonger le temps d'expiration dans l'eau, respiration nasale si possible.
<i>au choix</i> | 10 min |
| - Éducatifs crawl : respiration tous les 3 / 5 / 7 temps. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal.
<i>crawl - alterner avec nage normale</i>
Objectif : Calmer la respiration et poser son rythme sans s'essouffler
> Garder la glisse malgré les contraintes respiratoires
- <i>Rester sur tous les 3 temps / respirer d'un seul côté</i>
+ <i>Alterner les côtés / finir par un 7-temps complet</i> | 10 min |
| - Crawl complet avec rythme respiratoire constant sur chaque 25m.
<i>crawl - alterner avec nage normale</i>
Objectif : Garder un rythme respiratoire constant sans apnée ni accélération sous stress
> Aucune apnée, aucune accélération sous stress
- <i>Crawl lent avec pauses bras devant</i>
+ <i>Nager 75m d'affilée en maintenant le même tempo</i> | 10 min |

- 25m souple / 25m progressif. Progresser dans l'effort sans accélérer la respiration. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
 Objectif : Monter en effort sans accélérer la respiration
 > Pouvoir reprendre son souffle sans s'arrêter après chaque 50m
 - 15m progressif seulement, récup passive si besoin
 + 50m progressif / 25m récupération active
- Nage douce au choix, respiration libre, yeux fermés si possible. 5 min
au choix

3. Retrouver un tempo stable 50 min

- Crawl lent / moyen / lent en boucle. Ressentir les changements de vitesse sans perdre la fluidité. 10 min
crawl
- Éducatifs crawl : poings fermés / grands appuis. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
 Objectif : Installer un rythme régulier sans variations inutiles sous contrainte
 > La fréquence reste stable, pas de précipitation sous contrainte
 - Éducatifs avec pull buoy / garder bras devant en glisse
 + Ajouter respiration tous les 5 temps ou nager 2 éducatifs de suite
- Crawl complet à tempo constant pendant 10 minutes, sans pic d'accélération. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
 Objectif : Garder exactement le même rythme sans rupture
 > Aucun pic d'accélération, bras relâchés mais efficaces
 - Nager 25m + pause 10s pour se recentrer
 + Nager 75 à 100m d'affilée sans rupture de rythme
- 50m progressif / 25m souple. Accélérer de façon maîtrisée, revenir au calme sans s'arrêter. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
 Objectif : Accélérer de façon contrôlée sans tension ni perte de technique
 > L'effort monte sans tension ni perte de technique
 - 25m progressif / 25m souple / récup passive 10s
 + Supprimer la récup / enchaîner 100m progressif + 25m dos
- Brasse ou dos lente, respiration profonde et posée. 5 min
au choix

SEMAINE 2

4. Se remettre en glisse 50 min

- Dos / crawl / brasse lente en alternance. Étirer au maximum chaque mouvement sans chercher à aller vite. 10 min
4 nages
- Éducatifs crawl : rattrapé avec pause / retour aérien lent. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
 Objectif : Retrouver la sensation d'avancer loin avec peu de gestes
 > La nage doit filer sans coups de bras supplémentaires
 - Garder une planche entre les mains pendant le rattrapé
 + Faire 2 éducatifs de suite sans relance / respiration tous les 5 temps
- Crawl complet avec focus glisse : chercher à faire moins de coups de bras tout en maintenant la vitesse. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
 Objectif : Avancer plus loin par coup de bras sans perdre de vitesse
 > Ne pas casser la ligne d'eau à la respiration, bras qui poussent jusqu'au bout
 - Pauses bras tendus devant après chaque cycle
 + 25m bras normaux / 25m poings fermés / 25m bras normaux

- 25m progressif / 50m progressif. Tenir un effort croissant tout en gardant la glisse. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Maintenir la glisse tout au long de la montée en effort
 > Aucune tension dans les bras ou le cou en fin de série
 - Récup 15s entre chaque 50m si besoin
 + Enchaîner les 50m progressif sans récupération
- Brasse douce avec glisse longue et respiration contrôlée. 5 min
brasse

5. Coordination bras / respiration 50 min

- Crawl respiration libre, bras relâchés. Observer à quel moment on respire naturellement sans forcer le mouvement. 10 min
crawl
- Éducatif crawl : faire coucou lors du retour aérien. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Reconnecter le geste au souffle sans perdre l'alignement
 > Respirer sans perdre l'alignement ni déséquilibrer la nage
 - Les doigts effleurent l'eau lors du retour
 + Faire une pause lors du retour aérien
- Crawl complet en respirant uniquement tous les 3 temps ou plus, sans précipitation. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Nager avec un rythme respiratoire espacé et fluide
 > Respiration fluide, pas d'apnée ni de blocage
 - Pauses bras devant / respi tous les 2 temps si essoufflement
 + 100m d'affilée avec respi tous les 5 ou 7 temps
- 25m souple / 75m progressif. Accélérer en gardant une respiration posée. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Accélérer en maintenant une respiration posée et régulière
 > Pouvoir récupérer son souffle sans s'arrêter entre les 50m
 - Récupération passive entre les blocs / 15m progressif seulement
 + Enchaîner les 75m progressif sans récupération
- Dos ou brasse lente, respiration nasale ou expirée sous l'eau. 5 min
au choix

6. Relancer la propulsion 50 min

- Nages au choix, bras relâchés, respiration libre. Chercher à poser sa nage sans chercher à aller vite. 10 min
au choix
- Éducatifs crawl : poings fermés / traction lente / recherche d'appuis rapide. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Retrouver des appuis efficaces et reprendre confiance dans la poussée
 > L'eau doit résister à la main, pas glisser dessous
 - Éducatifs avec pull buoy / pauses bras devant
 + Poings fermés + respiration tous les 5 temps
- Crawl complet avec intention sur les appuis : mettre l'intention dans chaque phase propulsive (tirer + pousser). 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Accentuer chaque phase propulsive sans gestes parasites
 > Pas de gestes parasites, trajectoire propre, poussée jusqu'au bout
 - 25m travail / 25m dos de récup
 + 100m d'affilée avec appuis accentués + respiration contrôlée

- 75m progressif / 25m souple. Revenir à une intensité plus forte sans casser la technique. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Tenir des appuis efficaces malgré la montée en intensité
 > Garder des appuis nets malgré l'augmentation d'effort
 - 25m progressif / 25m souple
 + Enchaîner les 75m progressifs sans récupération
- Nage libre très relâchée, bras amples, respiration lente. 5 min
au choix

SEMAINE 3

7. Construire ta nage 50 min

- Nage libre en progressivité : lent -> moyen -> lent. Se connecter à ses sensations, observer ce qui revient naturellement. 10 min
au choix
- Éducatifs au choix selon les besoins du nageur : glisse / respiration / appuis. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Choisir et travailler l'éducatif qui répond à une difficulté ressentie
 > L'éducatif choisi répond à une difficulté ressentie et améliore la nage
 - Éducatifs très guidés (rattrapé, bras devant...)
 + Enchaîner 2 éducatifs d'affilée / éducatif avec respiration contrainte
- Crawl complet avec intention libre : construire une nage idéale personnelle, sans crispation. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Recomposer une nage fluide et personnelle à partir des sensations travaillées
 > Pas de crispation, tout s'enchaîne naturellement
 - 25m nage / 25m dos pour relâcher
 + 100m en gardant la même intention technique
- 100m progressif / 25m progressif. Tester la nage idéale sous légère contrainte d'intensité. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Valider la nage idéale construite en montant progressivement en intensité
 > Garder le même schéma technique en montant en effort
 - 25m progressif / 25m récup passive
 + Enchaîner les 100m progressif sans récupération
- Brasse ou dos relâchée, respiration nasale ou yeux fermés si possible. 5 min
au choix

8. Reprendre confiance sous intensité douce 50 min

- Crawl lent + éducatif préféré au choix. Entrer progressivement dans l'effort en activant les bons repères. 10 min
crawl
- Éducatifs crawl : bras tendu + respiration en retard / pause bras devant. Alternier 25m éducatif / 25m crawl normal. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Garder l'alignement même en retardant la respiration
 > Garder l'alignement même en retardant la respiration
 - Utiliser une planche ou un pull / garder la respiration libre
 + Éducatif bras tendu + respiration tous les 5 temps

- Crawl complet à effort continu modéré pendant 10 minutes, intensité constante. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Tenir un effort continu sans rupture technique ni essoufflement
> Aucune précipitation, aucune baisse technique sous fatigue
- 50m nage / 25m dos récup
+ 200m continus avec rythme respiratoire régulier

- 100m en progressivité. Monter doucement en intensité sans casser la fluidité. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Monter doucement en intensité en conservant la même nage du début à la fin
> La nage reste la même du début à la fin de chaque 100m
- Récup complète entre les 50m
+ 75m progressif / 25m sprint

- Nage au choix, amplitude maximale, respiration lente. 5 min
au choix