

# Augmenter son amplitude

Technique \* Version complete

## SEMAINE 1

### 1. Sentir l'eau sous la main

45 min

- 10 minutes de nage libre à son rythme. Alternier crawl et dos. L'objectif : se sentir dans l'eau, pas contre elle. 10 min  
*au choix*

- La pause avant appuis. Crawl : après l'entrée de la main dans l'eau, marquer une pause de 2 secondes avant de commencer la traction. La main reste immobile, doigts orientés vers le bas. Aller en crawl avec pause, retour en nage complète.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Prendre conscience du moment d'entrée de la main et différer la recherche des appuis*

> Sur le retour en nage normale, la main reste dans l'axe de l'épaule à l'entrée, sans partir sur le côté

- Réduire la pause à 1 seconde

+ Pendant la pause, orienter lentement les doigts vers le bas pour préparer la prise sans encore tracter

- La pause avant appuis avec pression. Même pause de 2 secondes, puis exercer une légère pression vers le bas avec la paume avant de démarrer la traction. Aller avec pause + pression, retour en nage complète sans pause mais avec l'intention de pression.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Ajouter une légère pression vers le bas en fin de pause, juste avant de lancer la traction*

> Sentir une résistance brève sous la paume avant de tirer. Si la main glisse sans accroche, la pression n'est pas encore là

- Ne pas chercher la pression, refaire le bloc 1 en se concentrant uniquement sur l'immobilité de la main

+ Exercer la pression des deux mains en même temps en mode rattrapé : une main en pause pendant que l'autre termine sa traction

- Bloc intensité optionnel. Crawl avec la pause avant appuis en diminuant progressivement sa durée : 2 secondes les deux premières minutes, 1 seconde les deux suivantes, 0,5 seconde les deux dernières. 3 fois 3 minutes avec 1 minute de repos.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Automatiser la prise d'appui sans la supprimer, en réduisant progressivement la durée de la pause*

> La sensation de prise d'appui reste présente même quand la pause se réduit à 0,5 seconde

- Rester sur 2 secondes de pause sur toutes les répétitions

+ Tenter de supprimer complètement la pause sur la dernière minute tout en conservant l'intention de prise d'appui

- 5 minutes de nage très douce, dos ou crawl très lent. Relâcher les épaules. Aucun objectif.

5 min

*au choix*

### 2. Le bras qui glisse loin

45 min

- 10 minutes alternant crawl et dos. Sur le dos, observer comment les bras s'allongent naturellement derrière la tête avant la traction. 10 min

*4 nages*

- L'extension avant traction. Crawl lent : après l'entrée et la prise d'appui, glisser le bras en avant pendant 1 seconde avant de tirer, comme si on essayait d'atteindre le mur du bout des doigts. Aller avec extension, retour en nage complète.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Allonger au maximum le trajet du bras avant le début de la traction*

> Au retour en nage normale, compter ses coups de bras sur une longueur et noter ce chiffre comme référence

- Faire l'exercice bras par bras : allonger le droit pendant que le gauche est en récupération, alterner toutes les longueurs

+ Pendant la glisse, tourner légèrement le corps du côté du bras qui s'allonge pour amplifier l'extension via la rotation

- L'extension avec rotation. Crawl : en allongeant le bras, accompagner le mouvement d'une rotation du bassin du même côté. Le bras et la hanche vont dans la même direction. Aller avec extension + rotation, retour en nage complète en recomptant les coups de bras.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Associer l'extension du bras à la rotation du corps pour maximiser la portée*

> Avoir au moins 1 coup de bras de moins par longueur qu'au bloc 1

- Exagérer la rotation jusqu'à presque nager sur le côté pour ancrer la sensation

+ Expirer longuement du côté de la rotation pour renforcer l'allongement du côté opposé

- Bloc intensité optionnel. Crawl en cherchant le moins de coups de bras possible par longueur, tout en maintenant une allure raisonnable. Pas de course, pas de chrono. 3 fois 3 minutes avec 1 minute de repos.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Maintenir l'amplitude maximale sur des blocs de 3 minutes à allure raisonnable*

> Le nombre de coups de bras reste stable ou diminue d'une répétition à l'autre

- Viser -1 coup de bras par rapport à la référence plutôt que le minimum absolu

+ Chercher à battre son record de coups de bras minimum sur chaque répétition

- 5 minutes de nage douce, dos préférable. Relâcher les hanches et les pieds.

5 min

*dos*

### 3. La rotation qui porte

45 min

- 10 minutes. Alternier crawl et dos en exagérant consciemment la rotation des hanches sur le dos. Sentir le mouvement venir du centre.

10 min

*4 nages*

- La rotation guidée par les hanches. Crawl très lent : avant d'entrer le bras dans l'eau, descendre légèrement la hanche du même côté. C'est ce mouvement qui déclenche l'entrée du bras. Le bras suit la hanche, pas l'inverse. Aller avec rotation initiée par la hanche, retour en nage complète.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Initier le mouvement du bras depuis les hanches et non depuis l'épaule*

> Au retour en nage normale, ressentir un léger tangage du bassin de droite à gauche à chaque coup de bras

- Nager avec une planche entre les jambes pour se concentrer uniquement sur la rotation du haut du corps

+ Exagérer la descente de hanche jusqu'à nager presque sur le côté sur chaque bras

- La rotation avec timing précis. Crawl : la hanche descend au moment exact où la main entre dans l'eau, puis remonte pendant la traction. Mouvement coordonné, pas séquentiel. Aller avec synchronisation hanche/main, retour en nage complète à rythme modéré.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Synchroniser la rotation avec l'entrée de la main et la traction pour créer une propulsion continue*

> En nage normale, ne pas sentir de temps mort entre la rotation et le départ de la traction

- Faire le mouvement de rotation seul sans se préoccuper des bras, puis réintroduire les bras progressivement

+ Associer la rotation à une expiration complète du côté de la descente pour renforcer le mouvement

- Bloc intensité optionnel. Crawl en maintenant la rotation mais en augmentant la cadence progressivement sur chaque répétition. La rotation doit rester présente même quand on nage vite. 3 fois 2 minutes avec 1 minute de repos. Après chaque répétition, noter mentalement si la rotation a tenu.

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Vérifier que la rotation des hanches reste présente quand la cadence augmente*

> La rotation est encore perceptible sur la dernière répétition à cadence élevée

- Maintenir une cadence constante et modérée sur les 3 répétitions

+ Sur la 3e répétition, pousser jusqu'à 90% de cadence maximale tout en maintenant la rotation

- 5 minutes de nage douce. Sentir le relâchement dans les épaules et les hanches.

5 min

*au choix*

## SEMAINE 2

## 4. La traction complète

45 min

- 10 minutes de crawl tranquille. Observer consciemment où la main sort de l'eau à chaque cycle : à la cuisse, au genou, ou avant ? 10 min

*crawl*

- La sortie à la cuisse. Crawl lent : après la traction, pousser l'eau vers les pieds jusqu'à ce que le pouce effleure la cuisse avant de sortir le bras. Ne pas sortir le bras avant ce contact. Aller avec sortie à la cuisse, retour en nage complète avec le même contact à chaque cycle. 10 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Terminer chaque traction jusqu'au contact du pouce avec la cuisse*

> Sentir une légère brûlure dans le triceps en fin de mouvement

- Utiliser un pull buoy pour se concentrer uniquement sur la fin du mouvement des bras

+ En fin de traction, tourner légèrement le poignet pour pousser vers l'extérieur en plus de vers le bas

- La traction complète avec amplitude totale. Crawl très lent : entrée allongée, pause avant appuis, traction avec rotation, sortie à la cuisse. Chaque bras parcourt le trajet le plus long possible. Aller complet très lent, retour en nage complète à rythme modéré en comptant les coups de bras. 20 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Combiner l'entrée longue et la sortie complète pour créer le cycle d'amplitude maximal*

> Faire moins de coups de bras que la valeur de référence établie en séance 2

- Revenir à un seul élément : uniquement la sortie à la cuisse avant d'enchaîner avec l'entrée

+ Nager en rattrapé : attendre que le bras en traction sorte à la cuisse avant de lancer l'autre bras

- Bloc intensité optionnel. Crawl en maintenant le cycle complet mais en augmentant le tempo. La sortie reste à la cuisse même quand on nage vite. 3 fois 2 minutes avec 45 secondes de repos. La fatigue va tester la technique. 15 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Maintenir la sortie à la cuisse et le cycle complet malgré l'augmentation du tempo*

> La sortie à la cuisse reste présente sur la dernière répétition malgré la fatigue

- Maintenir un tempo constant et modéré sur les 3 répétitions

+ Réduire le repos à 30 secondes entre les répétitions

- 5 minutes de nage libre très douce. Aucun objectif technique, juste du plaisir dans l'eau. 5 min

*au choix*

## 5. L'amplitude tient-elle sous pression ?

45 min

- 10 minutes de nage libre. Se rappeler les sensations des séances précédentes. Noter ses coups de bras sur une longueur. 10 min

*crawl*

- L'amplitude à intensité croissante. Crawl : démarrer très lentement et accélérer progressivement sur la longueur surveillant la glisse à l'entrée et la sortie à la cuisse à chaque accélération. Aller avec accélération progressive, retour en nage complète à allure modérée. 10 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Vérifier que l'amplitude ne se dégrade pas quand l'effort augmente*

> Le nombre de coups de bras par longueur ne doit pas augmenter entre le début et la fin de l'accélération

- Rester à intensité constante sans accélération

+ Fermer les yeux sur 5 mètres au milieu de la longueur pour révéler ce qui est vraiment automatisé

- L'amplitude à effort élevé. Crawl à 80% d'effort : maintenir la glisse et la sortie à la cuisse tout en nageant vite. Compter les coups de bras à l'aller, nage libre de récupération au retour en comparant avec la référence. 20 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Maintenir le cycle complet à 80-90% d'effort*

> À 80% d'effort, avoir au maximum 2 coups de bras de plus que la référence en nage tranquille

- Descendre à 70% d'effort pour trouver le seuil où la technique se maintient encore

+ Monter à 90% pendant 10 mètres, puis redescendre à 70% pendant 15 mètres, alterner sur toute la longueur

- Bloc intensité optionnel. 3 fois 3 minutes en crawl à effort maximal avec 2 minutes de récupération. Après chaque répétition, identifier mentalement ce qui a lâché en premier : la sortie, la rotation ou l'entrée. 10 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Tester les limites de l'amplitude sous effort maximal et identifier l'élément qui cède en premier*

> Pouvoir nommer précisément l'élément qui lâche en premier sur chaque répétition

- Réduire à 80% d'effort plutôt que maximal

+ Réduire la récupération à 90 secondes entre les répétitions

- 5 minutes de nage très douce. Récupérer complètement. 5 min

*au choix*

## 6. Moins de bras, même distance

45 min

- 10 minutes de crawl tranquille. Compter ses coups de bras sur une longueur dès la première répétition. Ce chiffre est la référence du jour. 10 min

*crawl*

- La réduction ciblée. Crawl en cherchant à faire 2 coups de bras de moins que la référence sur chaque longueur, en utilisant la glisse à l'entrée et la sortie à la cuisse. Aller avec réduction ciblée, retour en nage complète en comptant les coups de bras. 10 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Réduire le nombre de coups de bras par longueur grâce à la glisse et à la traction complète*

> Atteindre l'objectif de -2 coups de bras sur l'aller éducatif

- Viser -1 coup de bras uniquement

+ Viser -3 coups de bras en maximisant chaque élément du cycle

- La réduction à allure maintenue. Crawl avec -2 coups de bras par longueur mais à allure habituelle : même vitesse avec moins de gestes. Aller avec réduction à allure maintenue, retour en nage libre en notant la sensation d'effort. 10 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Conserver la réduction du nombre de coups de bras sans perdre de vitesse*

> Couvrir la même longueur avec moins de coups de bras et une sensation d'effort égale ou moindre

- Ne pas se préoccuper de la vitesse, se concentrer uniquement sur le nombre de coups de bras

+ Nager plus vite qu'habituellement avec le même nombre de coups de bras réduit

- Bloc intensité optionnel. Crawl en maintenant la réduction du nombre de coups de bras mais en augmentant progressivement la vitesse sur chaque répétition. 3 fois 3 minutes avec 45 secondes de repos. 15 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Conserver la réduction du nombre de coups de bras tout en augmentant progressivement la vitesse*

> Le nombre de coups de bras réduit est maintenu même sur la répétition la plus rapide

- Maintenir une vitesse constante et modérée sur les 3 répétitions

+ Chercher à battre sa référence de coups de bras minimum sur la répétition la plus rapide

- 5 minutes de nage libre très douce. Sentir l'eau. 5 min

*au choix*

## SEMAINE 3

## 7. Tout ensemble

45 min

- 10 minutes de nage libre. Se rappeler chaque sensation des semaines précédentes. Aucun objectif technique imposé. 10 min

*au choix*

- Le cycle complet lent. Crawl très lent : sur chaque bras, entrée consciente, pause avant appuis, extension, rotation des hanches, traction jusqu'à la cuisse. Penser à chaque étape. Aller cycle complet très lent, retour en nage complète à rythme normal sans penser aux étapes. 10 min

*crawl - alterner avec nage normale*

*Objectif : Connecter tous les éléments du cycle en un seul geste fluide à vitesse réduite*

> Au retour en nage normale, le nombre de coups de bras est inférieur ou égal à la référence de la semaine 1

- Revenir à un seul élément à la fois si le nombre de choses à gérer est trop important
- + Faire l'aller en nage rattrapée : attendre que le bras en traction sorte avant de lancer l'autre

- Le cycle complet à rythme modéré. Crawl à 70% d'effort : maintenir le cycle intégré sans le décomposer, en 20 min observant ce qui se passe naturellement. Aller à 70% avec cycle complet, retour en nage libre en notant ce qui est devenu naturel et ce qui demande encore de l'attention.

*crawl - alterner avec nage normale*

Objectif : Maintenir le cycle intégré sans le décomposer à une allure plus exigeante

> À 70% d'effort, nager avec le même nombre de coups de bras qu'en nage lente

- Descendre à 60% d'effort, à l'allure où on n'a plus besoin de penser

+ Ajouter une contrainte respiratoire : expirer sur 3 temps en alternant le côté de la respiration

- Bloc intensité optionnel. Crawl à rythme soutenu en maintenant le cycle complet. 3 fois 3 minutes avec 1 minute de repos. C'est le test final du mois. 15 min

*crawl - alterner avec nage normale*

Objectif : Valider que le cycle complet tient sous rythme soutenu sur 3 répétitions

> Le cycle complet est identifiable sur la dernière répétition avec le même nombre de coups de bras que sur la première

- Réduire à 2 répétitions avec 90 secondes de repos

+ Supprimer 15 secondes de repos entre chaque répétition

- 5 minutes de nage libre très douce. 5 min

*au choix*

## 8. Ta nage

45 min

- 10 minutes de nage complètement libre. Nager ce que l'on veut, comme on veut. Laisser le corps se rappeler. 10 min  
*au choix*

- Ton point fort. Crawl libre : identifier l'élément du cycle devenu le plus naturel (pause avant appuis, glisse, rotation ou sortie) et nager en l'amplifiant consciemment à l'aller. Retour en dos relâché, bras non tendus.

*crawl - alterner avec nage normale*

Objectif : Identifier et amplifier l'élément du cycle qui est devenu le plus naturel

> Pouvoir nommer cet élément précisément avant de sortir de la séance

- Si aucun point fort n'est identifié, revenir à la pause avant appuis comme base du cycle

+ Appliquer ce point fort à une autre nage (brasse ou dos) pour voir si le principe se transfère

- Ton point de travail. Crawl : identifier l'élément du cycle le moins maîtrisé et le travailler seul à l'aller avec curiosité. Retour en nage complète libre, intégrant tout ce qui a été appris. 15 min

*crawl - alterner avec nage normale*

Objectif : Aborder avec curiosité l'élément du cycle qui demande encore de l'attention

> En comparant la nage libre d'aujourd'hui avec le premier échauffement du mois, pouvoir nommer au moins une différence concrète dans le mouvement

- Rester en nage douce et profiter, cette séance est une récompense

+ Compter ses coups de bras sur une longueur et comparer avec la toute première référence établie en séance 2

- Bloc intensité optionnel. Nage libre complète au choix : intensité, nages et ordre libres. 15 minutes de plaisir aquatique sans consigne. 15 min

*au choix - alterner avec nage normale*

Objectif : Tester sa progression d'endurance sur le mois en nageant librement à l'intensité choisie

> Se sentir plus à l'aise dans l'eau qu'en début de mois

- Rester à intensité légère sur toute la durée

+ Alterner des blocs d'intensité élevée et de récupération active de sa propre initiative

- 5 minutes de nage très douce. Dos ou brasse. Sentir le calme de l'eau. Le mois est terminé. 5 min

*au choix*