

Février 2026

Renforcer ses appuis aquatiques pour gagner en vitesse

🎯 Objectifs du mois

- 1 Efficacité des appuis
- 2 Construction des appuis
- 3 Trajet aquatique accéléré en continue

📖 Notre philosophie

Chez Swim Smart, nous croyons que nager mieux, c'est d'abord nager avec plaisir. Pas de chronomètre obsessionnel, pas de distances à accumuler. Juste vous, l'eau, et vos sensations.

Ce plan mensuel est conçu pour s'adapter à tous les niveaux. Que vous nagez depuis peu ou depuis des années, les exercices restent les mêmes — c'est votre ressenti qui guide l'intensité.

Chaque séance dure 45 minutes (ou 60 avec le bloc intensité optionnel). Vous pouvez adapter le rythme selon votre forme du jour. L'essentiel est de rester à l'écoute de votre corps.

📖 Comment utiliser ce plan

1. Lisez la séance avant d'entrer dans l'eau. Visualisez chaque exercice.
2. Pendant les blocs techniques, alternez : un aller en exercice, un retour en nage complète. Répétez en boucle jusqu'à la fin du temps indiqué.
3. Si un exercice vous semble trop difficile, simplifiez-le. Si c'est trop facile, cherchez plus de précision plutôt que plus de vitesse.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Crawl avec palmes

10 min

Exercice : Crawl amplifié par les palmes

Intention : Les palmes augmentent la propulsion. Profitez-en pour vous concentrer sur la glisse.

Aller avec palmes, retour sans (ou avec). Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous sentez la puissance des palmes. La glisse est amplifiée.

⬇️ Trop difficile : Utilisez des palmes courtes pour plus de confort.

⬆️ Trop facile : Maintenez une cadence de battements élevée.

2 Crawl doigts écartés

10 min

Exercice : Crawl avec doigts légèrement écartés

Intention : Écartez un peu les doigts pour sentir l'eau passer entre eux. Comparez avec doigts serrés.

Aller doigts écartés, retour doigts serrés. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous sentez la différence de prise d'eau entre les deux positions.

⬇️ Trop difficile : Écartez les doigts plus franchement pour bien sentir.

⬆️ Trop facile : Alternez tous les 2 mouvements pour une comparaison constante.

☰ Retour au calme · 5 min

Flotez sur le dos, bras le long du corps. Respirez lentement. Sentez l'eau vous porter.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Crawl doigts écartés

10 min

Exercice : Crawl avec les doigts légèrement écartés

Intention : Écartez légèrement les doigts. Sentez l'eau passer entre eux.

Aller doigts écartés, retour doigts serrés. Comparez. 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous percevez la différence de sensation entre les deux positions.

↓ Trop difficile : Alternez par mouvement de bras.

↑ Trop facile : Essayez de propulser autant avec les doigts écartés.

2 Crawl avec pull-buoy

10 min

Exercice : Crawl jambes bloquées

Intention : Le pull-buoy maintient les jambes. Concentrez-vous uniquement sur le mouvement des bras.

Aller avec pull-buoy, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vos bras font tout le travail. Vous sentez mieux la traction.

↓ Trop difficile : Nagez lentement pour bien sentir chaque phase du mouvement.

↑ Trop facile : Ajoutez des plaquettes pour augmenter la résistance.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

🌀 Retour au calme · 5 min

Flotez sur le dos, bras le long du corps. Respirez lentement. Sentez l'eau vous porter.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Brasse jambes seules

10 min

Exercice : **Battements de brasse avec planche**

Intention : Tenir la planche, se concentrer uniquement sur le mouvement des jambes en brasse.

Aller en jambes brasse, retour en brasse complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Les pieds sont fléchis, talons vers les fesses, puis poussée vers l'extérieur.

⬇️ Trop difficile : Faites le mouvement très lentement pour bien sentir chaque phase.

⬆️ Trop facile : Essayez sans planche, bras tendus devant.

2 Main relâchée

10 min

Exercice : **Crawl avec main complètement relâchée**

Intention : Laissez la main totalement molle pendant le retour aérien. Seule la traction est active.

Aller main relâchée, retour normal. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : La main est souple comme un gant vide au retour. Pas de tension.

⬇️ Trop difficile : Exagérez le relâchement, secouez légèrement la main en l'air.

⬆️ Trop facile : Maintenez ce relâchement à vitesse normale.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Battements palmés

10 min

Exercice : Battements avec palmes focus sur la cheville

Intention : Les palmes amplifient le mouvement de cheville. Gardez-les souples.

Aller avec palmes, retour sans. Sentez la différence. 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Les chevilles restent souples et mobiles avec les palmes.

↓ Trop difficile : Utilisez des palmes courtes.

↑ Trop facile : Augmentez la fréquence des battements.

2 Crawl avec plaquettes

10 min

Exercice : Crawl avec résistance augmentée

Intention : Les plaquettes amplifient la sensation d'appui. Sentez l'eau sous vos mains.

Aller avec plaquettes, retour sans. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous sentez nettement plus de résistance. La traction est plus puissante.

↓ Trop difficile : Utilisez de petites plaquettes pour commencer.

↑ Trop facile : Combinez plaquettes et pull-buoy.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

🌀 Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

🌟 Échauffement · 10 min

Échauffement libre pendant 10 minutes. Variez les plaisirs : crawl, dos, brasse. L'essentiel est de vous mettre en mouvement.

1 Technique avec plaquettes

10 min

Exercice : Crawl avec plaquettes focus sur l'entrée

Intention : Les plaquettes amplifient les erreurs. Soignez l'entrée de main.

Aller avec plaquettes, retour sans. Comparez. 10 minutes.

✅ Critères de réussite : L'entrée de main est propre malgré la surface augmentée.

↓ Trop difficile : Utilisez de petites plaquettes.

↑ Trop facile : Maintenez une technique parfaite sur 4 longueurs avec plaquettes.

2 Propulsion efficace

10 min

Exercice : Crawl en tirant vers l'arrière

Intention : Sentir la main pousser l'eau vers l'arrière jusqu'à la cuisse, pas vers le bas.

Aller en insistant sur la fin du mouvement, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous sentez l'accélération à chaque fin de traction. Le mouvement se termine près de la cuisse.

↓ Trop difficile : Utilisez des plaquettes pour amplifier la sensation de propulsion.

↑ Trop facile : Nagez poing fermé pour travailler l'avant-bras.

☮️ Retour au calme · 5 min

Flotez sur le dos, bras le long du corps. Respirez lentement. Sentez l'eau vous porter.

🌟 Échauffement · 10 min

Échauffement libre pendant 10 minutes. Variez les plaisirs : crawl, dos, brasse. L'essentiel est de vous mettre en mouvement.

1 Sensibilité à l'appui

10 min

Exercice : Crawl poing fermé

Intention : Nager avec les poings serrés pour développer la sensibilité de l'avant-bras.

Aller poing fermé, retour main ouverte. Sentez la différence. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Au retour main ouverte, vous sentez beaucoup plus l'appui sur l'eau.

↓ Trop difficile : Alternez : 4 mouvements poing fermé, 4 mouvements main ouverte.

↑ Trop facile : Faites toute la longueur aller poing fermé.

2 Godille (sculling)

10 min

Exercice : Godille en position ventrale

Intention : Mains devant, faire des petits mouvements de 8 avec les mains pour avancer lentement.

Aller en godille, retour en crawl. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous avancez uniquement grâce aux mains. Vous sentez l'appui sur l'eau.

↓ Trop difficile : Ajoutez des battements légers pour aider la propulsion.

↑ Trop facile : Gardez les jambes complètement immobiles.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

🔄 Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

🌟 Échauffement · 10 min

Échauffement libre pendant 10 minutes. Variez les plaisirs : crawl, dos, brasse. L'essentiel est de vous mettre en mouvement.

1 Main en cuillère

10 min

Exercice : Crawl avec la main légèrement en cuillère

Intention : Courbez légèrement la main comme une cuillère pour mieux capter l'eau.

Aller main en cuillère, retour main plate. Comparez. 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous sentez plus d'appui avec la main en cuillère.

⬇️ Trop difficile : Exagérez la courbure pour bien sentir la différence.

⬆️ Trop facile : Maintenez cette position à haute vitesse.

2 Godille avant

10 min

Exercice : Godille avec les bras tendus devant

Intention : Bras tendus devant, faites des petits mouvements en 8 avec les mains.

Aller en godille, retour en crawl. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous avancez par la seule force de la godille.

⬇️ Trop difficile : Ajoutez des battements légers pour aider.

⬆️ Trop facile : Godille sans battements, corps parfaitement horizontal.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Godille milieu

10 min

Exercice : Godille avec les mains sous la poitrine

Intention : Coudes pliés, mains sous la poitrine, godillez en petits mouvements.

Aller en godille milieu, retour en crawl. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous sentez l'appui sous votre poitrine à chaque mouvement.

↓ Trop difficile : Ajoutez des battements légers.

↑ Trop facile : Enchaînez godille avant, milieu, arrière.

2 Conscience de l'appui

10 min

Exercice : Crawl en vous concentrant sur la sensation de l'eau

Intention : Sentez l'eau contre vos mains, vos avant-bras, votre corps entier.

Nagez en pleine conscience de chaque contact avec l'eau. 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous percevez les moindres variations de pression sur votre peau.

↓ Trop difficile : Concentrez-vous sur les mains uniquement.

↑ Trop facile : Intégrez la sensation de tout le corps simultanément.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

🌀 Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

Février 2026

Renforcer ses appuis aquatiques pour gagner en vitesse

🎯 Objectifs du mois

- 1 Efficacité des appuis
- 2 Construction des appuis
- 3 Trajet aquatique accéléré en continue

📖 Notre philosophie

Chez Swim Smart, nous croyons que nager mieux, c'est d'abord nager avec plaisir. Pas de chronomètre obsessionnel, pas de distances à accumuler. Juste vous, l'eau, et vos sensations.

Ce plan mensuel est conçu pour s'adapter à tous les niveaux. Que vous nagez depuis peu ou depuis des années, les exercices restent les mêmes — c'est votre ressenti qui guide l'intensité.

Chaque séance dure 45 minutes (ou 60 avec le bloc intensité optionnel). Vous pouvez adapter le rythme selon votre forme du jour. L'essentiel est de rester à l'écoute de votre corps.

📖 Comment utiliser ce plan

1. Lisez la séance avant d'entrer dans l'eau. Visualisez chaque exercice.
2. Pendant les blocs techniques, alternez : un aller en exercice, un retour en nage complète. Répétez en boucle jusqu'à la fin du temps indiqué.
3. Si un exercice vous semble trop difficile, simplifiez-le. Si c'est trop facile, cherchez plus de précision plutôt que plus de vitesse.

✧ Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Crawl avec palmes

10 min

Exercice : Crawl amplifié par les palmes

Intention : Les palmes augmentent la propulsion. Profitez-en pour vous concentrer sur la glisse.

Aller avec palmes, retour sans (ou avec). Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous sentez la puissance des palmes. La glisse est amplifiée.

↓ Trop difficile : Utilisez des palmes courtes pour plus de confort.

↑ Trop facile : Maintenez une cadence de battements élevée.

2 Crawl doigts écartés

10 min

Exercice : Crawl avec doigts légèrement écartés

Intention : Écartez un peu les doigts pour sentir l'eau passer entre eux. Comparez avec doigts serrés.

Aller doigts écartés, retour doigts serrés. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous sentez la différence de prise d'eau entre les deux positions.

↓ Trop difficile : Écartez les doigts plus franchement pour bien sentir.

↑ Trop facile : Alternez tous les 2 mouvements pour une comparaison constante.

☰ Retour au calme · 5 min

Flotez sur le dos, bras le long du corps. Respirez lentement. Sentez l'eau vous porter.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Crawl doigts écartés

10 min

Exercice : Crawl avec les doigts légèrement écartés

Intention : Écartez légèrement les doigts. Sentez l'eau passer entre eux.

Aller doigts écartés, retour doigts serrés. Comparez. 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous percevez la différence de sensation entre les deux positions.

↓ Trop difficile : Alternez par mouvement de bras.

↑ Trop facile : Essayez de propulser autant avec les doigts écartés.

2 Crawl avec pull-buoy

10 min

Exercice : Crawl jambes bloquées

Intention : Le pull-buoy maintient les jambes. Concentrez-vous uniquement sur le mouvement des bras.

Aller avec pull-buoy, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vos bras font tout le travail. Vous sentez mieux la traction.

↓ Trop difficile : Nagez lentement pour bien sentir chaque phase du mouvement.

↑ Trop facile : Ajoutez des plaquettes pour augmenter la résistance.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

🌀 Retour au calme · 5 min

Flotez sur le dos, bras le long du corps. Respirez lentement. Sentez l'eau vous porter.

✧ Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Brasse jambes seules

10 min

Exercice : **Battements de brasse avec planche**

Intention : Tenir la planche, se concentrer uniquement sur le mouvement des jambes en brasse.

Aller en jambes brasse, retour en brasse complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Les pieds sont fléchis, talons vers les fesses, puis poussée vers l'extérieur.

↓ Trop difficile : Faites le mouvement très lentement pour bien sentir chaque phase.

↑ Trop facile : Essayez sans planche, bras tendus devant.

2 Main relâchée

10 min

Exercice : **Crawl avec main complètement relâchée**

Intention : Laissez la main totalement molle pendant le retour aérien. Seule la traction est active.

Aller main relâchée, retour normal. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : La main est souple comme un gant vide au retour. Pas de tension.

↓ Trop difficile : Exagérez le relâchement, secouez légèrement la main en l'air.

↑ Trop facile : Maintenez ce relâchement à vitesse normale.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

✨ Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Battements palmés

10 min

Exercice : **Battements avec palmes focus sur la cheville**

Intention : Les palmes amplifient le mouvement de cheville. Gardez-les souples.

Aller avec palmes, retour sans. Sentez la différence. 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Les chevilles restent souples et mobiles avec les palmes.

↓ Trop difficile : Utilisez des palmes courtes.

↑ Trop facile : Augmentez la fréquence des battements.

2 Crawl avec plaquettes

10 min

Exercice : **Crawl avec résistance augmentée**

Intention : Les plaquettes amplifient la sensation d'appui. Sentez l'eau sous vos mains.

Aller avec plaquettes, retour sans. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous sentez nettement plus de résistance. La traction est plus puissante.

↓ Trop difficile : Utilisez de petites plaquettes pour commencer.

↑ Trop facile : Combinez plaquettes et pull-buoy.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

✨ Échauffement · 10 min

Échauffement libre pendant 10 minutes. Variez les plaisirs : crawl, dos, brasse. L'essentiel est de vous mettre en mouvement.

1 Technique avec plaquettes

10 min

Exercice : Crawl avec plaquettes focus sur l'entrée

Intention : Les plaquettes amplifient les erreurs. Soignez l'entrée de main.

Aller avec plaquettes, retour sans. Comparez. 10 minutes.

✔ Critères de réussite : L'entrée de main est propre malgré la surface augmentée.

↓ Trop difficile : Utilisez de petites plaquettes.

↑ Trop facile : Maintenez une technique parfaite sur 4 longueurs avec plaquettes.

2 Propulsion efficace

10 min

Exercice : Crawl en tirant vers l'arrière

Intention : Sentir la main pousser l'eau vers l'arrière jusqu'à la cuisse, pas vers le bas.

Aller en insistant sur la fin du mouvement, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous sentez l'accélération à chaque fin de traction. Le mouvement se termine près de la cuisse.

↓ Trop difficile : Utilisez des plaquettes pour amplifier la sensation de propulsion.

↑ Trop facile : Nagez poing fermé pour travailler l'avant-bras.

☮ Retour au calme · 5 min

Flotez sur le dos, bras le long du corps. Respirez lentement. Sentez l'eau vous porter.

🌟 Échauffement · 10 min

Échauffement libre pendant 10 minutes. Variez les plaisirs : crawl, dos, brasse. L'essentiel est de vous mettre en mouvement.

1 Sensibilité à l'appui

10 min

Exercice : Crawl poing fermé

Intention : Nager avec les poings serrés pour développer la sensibilité de l'avant-bras.

Aller poing fermé, retour main ouverte. Sentez la différence. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Au retour main ouverte, vous sentez beaucoup plus l'appui sur l'eau.

↓ Trop difficile : Alternez : 4 mouvements poing fermé, 4 mouvements main ouverte.

↑ Trop facile : Faites toute la longueur aller poing fermé.

2 Godille (sculling)

10 min

Exercice : Godille en position ventrale

Intention : Mains devant, faire des petits mouvements de 8 avec les mains pour avancer lentement.

Aller en godille, retour en crawl. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous avancez uniquement grâce aux mains. Vous sentez l'appui sur l'eau.

↓ Trop difficile : Ajoutez des battements légers pour aider la propulsion.

↑ Trop facile : Gardez les jambes complètement immobiles.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

✧ Échauffement · 10 min

Échauffement libre pendant 10 minutes. Variez les plaisirs : crawl, dos, brasse. L'essentiel est de vous mettre en mouvement.

1 Main en cuillère

10 min

Exercice : Crawl avec la main légèrement en cuillère

Intention : Courbez légèrement la main comme une cuillère pour mieux capter l'eau.

Aller main en cuillère, retour main plate. Comparez. 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous sentez plus d'appui avec la main en cuillère.

↓ Trop difficile : Exagérez la courbure pour bien sentir la différence.

↑ Trop facile : Maintenez cette position à haute vitesse.

2 Godille avant

10 min

Exercice : Godille avec les bras tendus devant

Intention : Bras tendus devant, faites des petits mouvements en 8 avec les mains.

Aller en godille, retour en crawl. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous avancez par la seule force de la godille.

↓ Trop difficile : Ajoutez des battements légers pour aider.

↑ Trop facile : Godille sans battements, corps parfaitement horizontal.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

✧ Échauffement · 10 min

Nagez tranquillement pendant 10 minutes. Alternez les nages selon votre envie. Laissez votre corps se préparer au travail technique.

1 Godille milieu

10 min

Exercice : Godille avec les mains sous la poitrine

Intention : Coudes pliés, mains sous la poitrine, godillez en petits mouvements.

Aller en godille milieu, retour en crawl. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous sentez l'appui sous votre poitrine à chaque mouvement.

↓ Trop difficile : Ajoutez des battements légers.

↑ Trop facile : Enchaînez godille avant, milieu, arrière.

2 Conscience de l'appui

10 min

Exercice : Crawl en vous concentrant sur la sensation de l'eau

Intention : Sentez l'eau contre vos mains, vos avant-bras, votre corps entier.

Nagez en pleine conscience de chaque contact avec l'eau. 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous percevez les moindres variations de pression sur votre peau.

↓ Trop difficile : Concentrez-vous sur les mains uniquement.

↑ Trop facile : Intégrez la sensation de tout le corps simultanément.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendez. 1 minute de récupération. Répétez 5 fois.

Intention : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle. Sentez les changements de rythme.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le travail accompli.

