

PLAN MENSUEL

Janvier 2026

Retrouver ses appuis après les fêtes

Objectifs du mois

- 1 Augmenter progressivement le volume
- 2 Reconstruire ses repères

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, en alternant crawl et dos. Respirez calmement. Sentez votre corps se réchauffer progressivement. Pas de rythme imposé.

1 Glisse et extension

10 min

Exercice : Crawl rattrapé

Intention : Allonger chaque mouvement en maintenant un bras devant pendant que l'autre revient.

Aller en crawl rattrapé, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✔ Critères de réussite : Vous sentez que chaque bras s'étire loin devant avant que l'autre ne commence son mouvement. La glisse est perceptible entre chaque coup de bras.
- ↓ Trop difficile : Utilisez des palmes pour réduire l'effort de propulsion et vous concentrer sur l'extension.
- ↑ Trop facile : Ajoutez une pause de 2 secondes bras tendu devant à chaque mouvement.

2 Rotation du corps

10 min

Exercice : Crawl avec rotation accentuée

Intention : Tourner les épaules et les hanches ensemble, comme un rouleau. La tête reste stable.

Aller en rotation accentuée, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✔ Critères de réussite : Vos hanches tournent naturellement avec vos épaules. Vous respirez sans lever la tête.
- ↓ Trop difficile : Nagez sur le côté (position de flèche latérale) quelques secondes entre chaque mouvement.
- ↑ Trop facile : Respirez tous les 5 mouvements pour allonger les phases de rotation.

☰ Retour au calme · 5 min

Dos crawlé très lent, bras détendus. Laissez votre respiration revenir à la normale. Profitez du calme.

🌟 Échauffement · 10 min

Commencez par 5 minutes de brasse très douce, puis 5 minutes de crawl léger. Éveillez votre corps sans vous essouffler.

1 Synchronisation respiration

10 min

Exercice : Crawl avec expiration prolongée

Intention : Expirer lentement et complètement sous l'eau, puis inspirer vite et naturellement.

Aller en expirant longuement, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous n'êtes jamais essoufflé. L'inspiration se fait naturellement, sans effort.

↓ Trop difficile : Respirez tous les 2 mouvements au lieu de 3 ou 4.

↑ Trop facile : Expirez sur 4 mouvements complets avant d'inspirer.

2 Flottaison et équilibre

10 min

Exercice : Crawl avec battements légers

Intention : Réduire les battements pour sentir l'équilibre naturel du corps. Le mouvement vient des hanches.

Aller en battements minimaux, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous flottez facilement sans forcer sur les jambes. Le corps reste horizontal.

↓ Trop difficile : Utilisez un pull-buoy pour éliminer les battements.

↑ Trop facile : Nagez avec les chevilles croisées pour tester votre équilibre pur.


🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Alternez 1 minute d'effort soutenu (respiration plus rapide mais contrôlée) et 1 minute de récupération active en nage très légère. Répétez 7 fois.

Intention : Apprendre à moduler l'effort sans perdre la technique. L'intensité vient du rythme, pas de la force.

🔄 Retour au calme · 5 min

Dos crawlé ou brasse très douce. Relâchez les épaules. Respirez profondément. Vous avez bien travaillé.

 Échauffement · 10 min

Nagez librement pendant 10 minutes. Mélangez les nages si vous le souhaitez. L'objectif est simplement de vous mettre en mouvement.

1 Amplitude des bras 10 min

Exercice : Crawl en comptant les mouvements

Intention : Réduire le nombre de coups de bras par longueur en allongeant chaque mouvement.

Aller en comptant (objectif : réduire d'1 ou 2 mouvements), retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous nagez la même distance avec moins de mouvements qu'au début de la séance.

↓ Trop difficile : Faites une pause glissée après chaque mouvement de bras.

↑ Trop facile : Essayez de battre votre record personnel de mouvements minimum.

2 Entrée de main 10 min

Exercice : Crawl avec entrée doigts en premier


Intention : La main entre dans l'eau doigts en premier, sans claquer la surface. Comme une lame qui glisse.

Aller en soignant l'entrée, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Aucune éclaboussure à l'entrée de la main. Le geste est silencieux et fluide.

↓ Trop difficile : Ralentissez volontairement le mouvement pour mieux sentir le placement.

↑ Trop facile : Fermez les yeux sur quelques mouvements pour vous concentrer sur la sensation.

 Retour au calme · 5 min

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

🌟 Échauffement · 10 min

Alternez crawl et dos par longueur. Gardez un rythme très calme. Préparez votre corps pour les exercices.

1 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.

2 Rythme constant

10 min

Exercice : Crawl métronomique

Intention : Maintenir exactement le même tempo pendant toute la durée. Ni accélération, ni ralentissement.

Aller en tempo constant, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✔ Critères de réussite : Votre respiration reste stable. Vous pourriez continuer indéfiniment à ce rythme.
- ↓ Trop difficile : Choisissez un tempo très lent au départ.
- ↑ Trop facile : Maintenez le même tempo sur 4 longueurs consécutives sans pause.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Nagez 2 minutes à effort modéré, puis 30 secondes très calmes. Répétez 5 fois. L'effort reste confortable.

Intention : Développer l'endurance sans casser le rythme. Vous devez pouvoir parler entre les séries.

🔄 Retour au calme · 5 min

Brasse très lente, en vous concentrant sur la glisse après chaque mouvement. Terminez détendu.

🌟 Échauffement · 10 min

Commencez par 3 minutes de battements en tenant le bord, puis nagez librement. Réveillez vos jambes en douceur.

1 Position de la tête

10 min

Exercice : Crawl regard vers le fond

Intention : Garder la tête alignée avec la colonne. Le regard fixe le fond, pas devant.

Aller en position tête neutre, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Votre nuque est détendue. L'eau effleure l'arrière de votre crâne.

↓ Trop difficile : Placez un petit objet imaginaire sur votre nuque à ne pas faire tomber.

↑ Trop facile : Nagez quelques mouvements les yeux fermés pour vérifier l'alignement.

2 Coordination bras-respiration

10 min

Exercice : Crawl respiration tardive

Intention : Attendre que le bras soit sorti de l'eau pour tourner la tête et respirer.

Aller en respiration tardive, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : La respiration ne perturbe pas le mouvement du bras. Tout reste fluide.

↓ Trop difficile : Respirez du côté le plus naturel uniquement.

↑ Trop facile : Alternez la respiration à droite et à gauche.

☰ Retour au calme · 5 min

Dos crawlé tranquille. Laissez vos bras monter naturellement. Aucune tension.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez 5 minutes de dos, puis 5 minutes de crawl. Transition douce entre les deux nages.

1 Gainage aquatique

10 min

Exercice : Crawl corps rigide

Intention : Imaginez une ligne droite de la tête aux pieds. Le corps tourne d'un bloc.

Aller corps gainé, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vos hanches ne serpentent pas. Le mouvement est propre et direct.

⬇️ Trop difficile : Concentrez-vous sur le haut du corps uniquement.

⬆️ Trop facile : Ajoutez des battements plus amples tout en maintenant l'alignement.

2 Finition du mouvement

10 min

Exercice : Crawl avec accent sur la sortie

Intention : Le coude sort en premier, haut, puis la main suit naturellement.

Aller en soignant la sortie, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Le coude monte clairement au-dessus de la main. Le geste est élégant.

⬇️ Trop difficile : Exagérez le mouvement du coude vers le ciel.

⬆️ Trop facile : Ajoutez une micro-pause coude en l'air avant de ramener le bras.

🔥 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

Alternez dos et brasse très doucement. Félicitez-vous. Le travail est fait.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez les 10 premières minutes comme bon vous semble. C'est votre moment de liberté avant le travail technique.

1 Synthèse : la glisse parfaite

10 min

Exercice : Crawl en intégrant tous les points

Intention : Combinez extension, rotation, respiration et fluidité. Cherchez l'harmonie du mouvement.

Aller en mode intégration, retour en nage libre. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous nagez avec aisance. Chaque longueur semble plus facile que la précédente.

↓ Trop difficile : Concentrez-vous sur un seul point technique par longueur.

↑ Trop facile : Essayez de maintenir cette qualité sur 4 longueurs d'affilée.

2 Autonomie technique

10 min

Exercice : Crawl auto-évaluation

Intention : Identifiez ce qui fonctionne le mieux pour vous ce mois-ci. Répétez-le consciemment.

Choisissez votre focus, appliquez-le à l'aller, nage libre au retour. 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous savez ce qui a progressé. Vous sentez la différence avec le début du mois.

↓ Trop difficile : Demandez un retour visuel à un autre nageur.

↑ Trop facile : Challengez-vous sur votre point faible identifié.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le chemin parcouru ce mois-ci.

🌟 Échauffement · 10 min

Mélangez toutes les nages pendant 10 minutes. Amusez-vous. Variez les plaisirs.

1 Consolidation mensuelle

10 min

Exercice : Crawl fluide et conscient

Intention : Nagez en pleine conscience. Chaque mouvement est intentionnel et maîtrisé.

Aller en pleine conscience, retour en automatique. Répétez 10 minutes.

- ✅ Critères de réussite : Vous pouvez décrire précisément ce que vous faites à chaque instant.
- ⬇️ Trop difficile : Focalisez-vous sur une seule phase du mouvement.
- ⬆️ Trop facile : Maintenez cette conscience sur toute la durée du bloc.

2 Préparation du mois suivant

10 min

Exercice : Exploration libre

Intention : Testez ce que vous aimeriez améliorer le mois prochain. Identifiez vos prochains objectifs.

Explorez différents aspects techniques. Alternez avec nage complète.

- ✅ Critères de réussite : Vous avez une idée claire de ce que vous voulez travailler ensuite.
- ⬇️ Trop difficile : Répétez simplement ce qui vous fait plaisir.
- ⬆️ Trop facile : Notez mentalement 3 points à approfondir le mois prochain.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Effort continu modéré pendant 12 minutes, suivi de 3 minutes très calmes. Tenez le rythme sans vous essouffler.

Intention : Tester votre progression d'endurance sur le mois. Vous devriez vous sentir plus à l'aise qu'en semaine 1.

🌀 Retour au calme · 5 min

Flottez, respirez, souriez. Ce mois est terminé. Vous avez progressé, quoi qu'il arrive.

Janvier 2026

Retrouver ses appuis après les fêtes

🎯 Objectifs du mois

- 1 Augmenter progressivement le volume
- 2 Reconstruire ses repères

📖 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, en alternant crawl et dos. Respirez calmement. Sentez votre corps se réchauffer progressivement. Pas de rythme imposé.

1 Glisse et extension 10 min

Exercice : Crawl rattrapé

Intention : Allonger chaque mouvement en maintenant un bras devant pendant que l'autre revient.

Aller en crawl rattrapé, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✔ Critères de réussite : Vous sentez que chaque bras s'étire loin devant avant que l'autre ne commence son mouvement. La glisse est perceptible entre chaque coup de bras.
- ↓ Trop difficile : Utilisez des palmes pour réduire l'effort de propulsion et vous concentrer sur l'extension.
- ↑ Trop facile : Ajoutez une pause de 2 secondes bras tendu devant à chaque mouvement.


2 Rotation du corps 10 min

Exercice : Crawl avec rotation accentuée

Intention : Tourner les épaules et les hanches ensemble, comme un rouleau. La tête reste stable.

Aller en rotation accentuée, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✔ Critères de réussite : Vos hanches tournent naturellement avec vos épaules. Vous respirez sans lever la tête.
- ↓ Trop difficile : Nagez sur le côté (position de flèche latérale) quelques secondes entre chaque mouvement.
- ↑ Trop facile : Respirez tous les 5 mouvements pour allonger les phases de rotation.

 Retour au calme · 5 min

Dos crawlé très lent, bras détendus. Laissez votre respiration revenir à la normale. Profitez du calme.

🌟 Échauffement · 10 min

Commencez par 5 minutes de brasse très douce, puis 5 minutes de crawl léger. Éveillez votre corps sans vous essouffler.

1 Synchronisation respiration

10 min

Exercice : Crawl avec expiration prolongée

Intention : Expirer lentement et complètement sous l'eau, puis inspirer vite et naturellement.

Aller en expirant longuement, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous n'êtes jamais essoufflé. L'inspiration se fait naturellement, sans effort.

↓ Trop difficile : Respirez tous les 2 mouvements au lieu de 3 ou 4.

↑ Trop facile : Expirez sur 4 mouvements complets avant d'inspirer.

2 Flottaison et équilibre

10 min

Exercice : Crawl avec battements légers

Intention : Réduire les battements pour sentir l'équilibre naturel du corps. Le mouvement vient des hanches.

Aller en battements minimaux, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✅ Critères de réussite : Vous flottez facilement sans forcer sur les jambes. Le corps reste horizontal.

↓ Trop difficile : Utilisez un pull-buoy pour éliminer les battements.

↑ Trop facile : Nagez avec les chevilles croisées pour tester votre équilibre pur.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Alternez 1 minute d'effort soutenu (respiration plus rapide mais contrôlée) et 1 minute de récupération active en nage très légère. Répétez 7 fois.

Intention : Apprendre à moduler l'effort sans perdre la technique. L'intensité vient du rythme, pas de la force.

☰ Retour au calme · 5 min

Dos crawlé ou brasse très douce. Relâchez les épaules. Respirez profondément. Vous avez bien travaillé.

✧ Échauffement · 10 min

Nagez librement pendant 10 minutes. Mélangez les nages si vous le souhaitez. L'objectif est simplement de vous mettre en mouvement.

1 Amplitude des bras

10 min

Exercice : Crawl en comptant les mouvements

Intention : Réduire le nombre de coups de bras par longueur en allongeant chaque mouvement.

Aller en comptant (objectif : réduire d'1 ou 2 mouvements), retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Vous nagez la même distance avec moins de mouvements qu'au début de la séance.

↓ Trop difficile : Faites une pause glissée après chaque mouvement de bras.

↑ Trop facile : Essayez de battre votre record personnel de mouvements minimum.

2 Entrée de main

10 min

Exercice : Crawl avec entrée doigts en premier

Intention : La main entre dans l'eau doigts en premier, sans claquer la surface. Comme une lame qui glisse.

Aller en soignant l'entrée, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Aucune éclaboussure à l'entrée de la main. Le geste est silencieux et fluide.

↓ Trop difficile : Ralentissez volontairement le mouvement pour mieux sentir le placement.

↑ Trop facile : Fermez les yeux sur quelques mouvements pour vous concentrer sur la sensation.

☰ Retour au calme · 5 min

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

🌟 Échauffement · 10 min

Alternez crawl et dos par longueur. Gardez un rythme très calme. Préparez votre corps pour les exercices.

1 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.

2 Rythme constant

10 min

Exercice : Crawl métronomique

Intention : Maintenir exactement le même tempo pendant toute la durée. Ni accélération, ni ralentissement.

Aller en tempo constant, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✅ Critères de réussite : Votre respiration reste stable. Vous pourriez continuer indéfiniment à ce rythme.
- ↓ Trop difficile : Choisissez un tempo très lent au départ.
- ↑ Trop facile : Maintenez le même tempo sur 4 longueurs consécutives sans pause.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Nagez 2 minutes à effort modéré, puis 30 secondes très calmes. Répétez 5 fois. L'effort reste confortable.

Intention : Développer l'endurance sans casser le rythme. Vous devez pouvoir parler entre les séries.

🌀 Retour au calme · 5 min

Brasse très lente, en vous concentrant sur la glisse après chaque mouvement. Terminez détendu.

✧ Échauffement · 10 min

Commencez par 3 minutes de battements en tenant le bord, puis nagez librement. Réveillez vos jambes en douceur.

1 Position de la tête

10 min

Exercice : Crawl regard vers le fond

Intention : Garder la tête alignée avec la colonne. Le regard fixe le fond, pas devant.

Aller en position tête neutre, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : Votre nuque est détendue. L'eau effleure l'arrière de votre crâne.

↓ Trop difficile : Placez un petit objet imaginaire sur votre nuque à ne pas faire tomber.

↑ Trop facile : Nagez quelques mouvements les yeux fermés pour vérifier l'alignement.

2 Coordination bras-respiration

10 min

Exercice : Crawl respiration tardive

Intention : Attendre que le bras soit sorti de l'eau pour tourner la tête et respirer.

Aller en respiration tardive, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

✔ Critères de réussite : La respiration ne perturbe pas le mouvement du bras. Tout reste fluide.

↓ Trop difficile : Respirez du côté le plus naturel uniquement.

↑ Trop facile : Alternez la respiration à droite et à gauche.

☰ Retour au calme · 5 min

Dos crawlé tranquille. Laissez vos bras monter naturellement. Aucune tension.

🌟 Échauffement · 10 min

Nagez 5 minutes de dos, puis 5 minutes de crawl. Transition douce entre les deux nages.

1 Gainage aquatique

10 min

Exercice : Crawl corps rigide

Intention : Imaginez une ligne droite de la tête aux pieds. Le corps tourne d'un bloc.

Aller corps gainé, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✅ Critères de réussite : Vos hanches ne serpentent pas. Le mouvement est propre et direct.
- ↓ Trop difficile : Concentrez-vous sur le haut du corps uniquement.
- ↑ Trop facile : Ajoutez des battements plus amples tout en maintenant l'alignement.

2 Finition du mouvement

10 min

Exercice : Crawl avec accent sur la sortie

Intention : Le coude sort en premier, haut, puis la main suit naturellement.

Aller en soignant la sortie, retour en nage complète. Répétez pendant 10 minutes.

- ✅ Critères de réussite : Le coude monte clairement au-dessus de la main. Le geste est élégant.
- ↓ Trop difficile : Exagérez le mouvement du coude vers le ciel.
- ↑ Trop facile : Ajoutez une micro-pause coude en l'air avant de ramener le bras.

🔥 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

Alternez dos et brasse très doucement. Félicitez-vous. Le travail est fait.

✧ Échauffement · 10 min

Nagez les 10 premières minutes comme bon vous semble. C'est votre moment de liberté avant le travail technique.

1 Synthèse : la glisse parfaite

10 min

Exercice : Crawl en intégrant tous les points

Intention : Combinez extension, rotation, respiration et fluidité. Cherchez l'harmonie du mouvement.

Aller en mode intégration, retour en nage libre. Répétez pendant 10 minutes.

- ✓ Critères de réussite : Vous nagez avec aisance. Chaque longueur semble plus facile que la précédente.
- ↓ Trop difficile : Concentrez-vous sur un seul point technique par longueur.
- ↑ Trop facile : Essayez de maintenir cette qualité sur 4 longueurs d'affilée.

2 Autonomie technique

10 min

Exercice : Crawl auto-évaluation

Intention : Identifiez ce qui fonctionne le mieux pour vous ce mois-ci. Répétez-le consciemment.

Choisissez votre focus, appliquez-le à l'aller, nage libre au retour. 10 minutes.

- ✓ Critères de réussite : Vous savez ce qui a progressé. Vous sentez la différence avec le début du mois.
- ↓ Trop difficile : Demandez un retour visuel à un autre nageur.
- ↑ Trop facile : Challengez-vous sur votre point faible identifié.

☰ Retour au calme · 5 min

Terminez par une nage de votre choix, ultra-calme. Savourez le chemin parcouru ce mois-ci.

🌟 Échauffement · 10 min

Mélangez toutes les nages pendant 10 minutes. Amusez-vous. Variez les plaisirs.

1 Consolidation mensuelle

10 min

Exercice : Crawl fluide et conscient

Intention : Nagez en pleine conscience. Chaque mouvement est intentionnel et maîtrisé.

Aller en pleine conscience, retour en automatique. Répétez 10 minutes.

- ✅ Critères de réussite : Vous pouvez décrire précisément ce que vous faites à chaque instant.
- ↓ Trop difficile : Focalisez-vous sur une seule phase du mouvement.
- ↑ Trop facile : Maintenez cette conscience sur toute la durée du bloc.

2 Préparation du mois suivant

10 min

Exercice : Exploration libre

Intention : Testez ce que vous aimeriez améliorer le mois prochain. Identifiez vos prochains objectifs.

Explorez différents aspects techniques. Alternez avec nage complète.

- ✅ Critères de réussite : Vous avez une idée claire de ce que vous voulez travailler ensuite.
- ↓ Trop difficile : Répétez simplement ce qui vous fait plaisir.
- ↑ Trop facile : Notez mentalement 3 points à approfondir le mois prochain.

🔥 Bloc intensité · 15 min Optionnel

Effort continu modéré pendant 12 minutes, suivi de 3 minutes très calmes. Tenez le rythme sans vous essouffler.

Intention : Tester votre progression d'endurance sur le mois. Vous devriez vous sentir plus à l'aise qu'en semaine 1.

🌀 Retour au calme · 5 min

Flottez, respirez, souriez. Ce mois est terminé. Vous avez progressé, quoi qu'il arrive.

