

Retrouver ses appuis après une pause

Technique * Version complete

SEMAINE 1

1. Semaine 1 — Retrouver ses appuis (45 min)

45 min

- Crawl et dos en alternance, rythme libre, respiration calme. Sentez votre corps se réchauffer progressivement. **10 min**
4 nages
- Crawl rattrapé : maintenir un bras tendu devant pendant que l'autre revient. Aller en crawl rattrapé, retour en nage complète. **10 min**
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Allonger chaque mouvement en maintenant un bras devant pendant que l'autre revient
> Chaque bras s'étire loin devant avant que l'autre ne commence son mouvement. La glisse est perceptible entre chaque coup de bras
- Utiliser des palmes pour réduire l'effort de propulsion et se concentrer sur l'extension
+ Ajouter une pause de 2 secondes bras tendu devant à chaque mouvement
- Crawl avec rotation accentuée : tourner les épaules et les hanches ensemble. La tête reste stable. Aller en rotation accentuée, retour en nage complète. **10 min**
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Tourner les épaules et les hanches ensemble pour améliorer la propulsion et la respiration
> Les hanches tournent naturellement avec les épaules. Respiration sans lever la tête
- Nager sur le côté (position de flèche latérale) quelques secondes entre chaque mouvement
+ Respirer tous les 5 mouvements pour allonger les phases de rotation
- Dos crawlé très lent, bras détendus. Laissez la respiration revenir à la normale. **5 min**
dos

2. Semaine 1 — Retrouver ses appuis (60 min)

60 min

- 5 minutes de brasse très douce, puis 5 minutes de crawl léger. Éveiller le corps sans s'essouffler. **10 min**
4 nages
- Crawl avec expiration prolongée : expirer lentement et complètement sous l'eau, puis inspirer vite et naturellement. Aller en expirant longuement, retour en nage complète. **10 min**
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Expirer lentement et complètement sous l'eau pour synchroniser la respiration avec la nage
> Ne jamais être essoufflé. L'inspiration se fait naturellement, sans effort
- Respirer tous les 2 mouvements au lieu de 3 ou 4
+ Expirer sur 4 mouvements complets avant d'inspirer
- Crawl avec battements légers : réduire les battements pour sentir l'équilibre naturel du corps. Le mouvement vient des hanches. Aller en battements minimaux, retour en nage complète. **10 min**
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Sentir l'équilibre naturel du corps en réduisant les battements de jambes
> Flotter facilement sans forcer sur les jambes. Le corps reste horizontal
- Utiliser un pull-buoy pour éliminer les battements
+ Nager avec les chevilles croisées pour tester l'équilibre pur

- Bloc intensité : alterner 1 minute d'effort soutenu (respiration plus rapide mais contrôlée) et 1 minute de récupération active en nage très légère. Répéter 7 fois.

crawl - alterner avec nage normale

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

> La technique reste propre pendant les minutes d'effort soutenu, récupération complète pendant les minutes légères

- Réduire l'effort soutenu à 45 secondes et allonger la récupération

+ Augmenter l'effort soutenu à 90 secondes

- Dos crawlé ou brasse très douce. Relâcher les épaules. Respirer profondément.

5 min

au choix

3. Semaine 2 — Retrouver ses appuis (45 min)

45 min

- Nage libre pendant 10 minutes. Mélanger les nages si souhaité. Se mettre simplement en mouvement.

10 min

au choix

- Crawl en comptant les mouvements : réduire le nombre de coups de bras par longueur en allongeant chaque mouvement. Aller en comptant, retour en nage complète.

10 min

crawl - alterner avec nage normale

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

> Nager la même distance avec moins de mouvements qu'au début de la séance

- Faire une pause glissée après chaque mouvement de bras

+ Essayer de battre son record personnel de mouvements minimum

- Crawl avec entrée doigts en premier : la main entre dans l'eau doigts en premier, sans claquer la surface. Aller soignant l'entrée, retour en nage complète.

10 min

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Entrer la main dans l'eau doigts en premier comme une lame qui glisse, sans éclaboussure

> Aucune éclaboussure à l'entrée de la main. Le geste est silencieux et fluide

- Ralentir volontairement le mouvement pour mieux sentir le placement

+ Fermer les yeux sur quelques mouvements pour se concentrer sur la sensation

- Flotter sur le dos, bras le long du corps. Respirer lentement. Sentir l'eau porter le corps.

5 min

dos

SEMAINE 2

4. Semaine 2 — Retrouver ses appuis (60 min)

60 min

- Alternier crawl et dos par longueur. Rythme très calme. Préparer le corps pour les exercices.

10 min

4 nages

- Crawl en tirant vers l'arrière : sentir la main pousser l'eau vers l'arrière jusqu'à la cuisse. Aller en insistant sur la fin du mouvement, retour en nage complète.

crawl - alterner avec nage normale

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

> Sentir l'accélération à chaque fin de traction. Le mouvement se termine près de la cuisse

- Utiliser des plaquettes pour amplifier la sensation de propulsion

+ Nager poing fermé pour travailler l'avant-bras

- Crawl métronomique : maintenir exactement le même tempo pendant toute la durée. Ni accélération, ni ralentissement. Aller en tempo constant, retour en nage complète.

10 min

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Maintenir exactement le même tempo pendant toute la durée sans variation

> La respiration reste stable. Pouvoir continuer indéfiniment à ce rythme

- Choisir un tempo très lent au départ

+ Maintenir le même tempo sur 4 longueurs consécutives sans pause

- Bloc intensité : 2 minutes à effort modéré, puis 30 secondes très calmes. Répéter 5 fois. L'effort reste confortable. 15 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Développer l'endurance sans casser le rythme. Rester capable de parler entre les séries
 > L'effort reste confortable sur les 2 minutes, récupération complète en 30 secondes
 - Réduire les séries à 1 minute d'effort
 + Réduire la récupération à 20 secondes
- Brasse très lente, en se concentrant sur la glisse après chaque mouvement. Terminer détendu. 5 min
brasse

5. Semaine 3 — Retrouver ses appuis (45 min)

45 min

- 3 minutes de battements en tenant le bord, puis nage libre. Réveiller les jambes en douceur. 10 min
crawl
- Crawl regard vers le fond : garder la tête alignée avec la colonne, regard fixe vers le fond. Aller en position tête neutre, retour en nage complète. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Garder la tête alignée avec la colonne pour réduire les résistances et la tension cervicale
 > La nuque est détendue. L'eau effleure l'arrière du crâne
 - Imaginer un petit objet sur la nuque à ne pas faire tomber
 + Nager quelques mouvements les yeux fermés pour vérifier l'alignement
- Crawl respiration tardive : attendre que le bras soit sorti de l'eau pour tourner la tête et respirer. Aller en respiration tardive, retour en nage complète. 10 min
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Retarder la respiration jusqu'à la sortie du bras pour ne pas perturber le mouvement
 > La respiration ne perturbe pas le mouvement du bras. Tout reste fluide
 - Respirer du côté le plus naturel uniquement
 + Alterner la respiration à droite et à gauche
- Dos crawlé tranquille. Laisser les bras monter naturellement. Aucune tension. 5 min
dos

6. Semaine 3 — Retrouver ses appuis (60 min)

60 min

- 5 minutes de dos, puis 5 minutes de crawl. Transition douce entre les deux nages. 10 min
4 nages
- Crawl corps rigide : imaginer une ligne droite de la tête aux pieds. Le corps tourne d'un bloc. Aller corps gainé, retour en nage complète.
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Maintenir un corps gainé comme une ligne droite pour éliminer les serpentements des hanches
 > Les hanches ne serpentent pas. Le mouvement est propre et direct
 - Se concentrer sur le haut du corps uniquement
 + Ajouter des battements plus amples tout en maintenant l'alignement
- Crawl avec accent sur la sortie : le coude sort en premier, haut, puis la main suit naturellement. Aller en soignant la sortie, retour en nage complète.
crawl - alterner avec nage normale
Objectif : Sortir le coude en premier et haut pour préparer un retour aérien efficace
 > Le coude monte clairement au-dessus de la main. Le geste est élégant
 - Exagérer le mouvement du coude vers le ciel
 + Ajouter une micro-pause coude en l'air avant de ramener le bras

- Bloc intensité pyramide : 30 secondes facile, 30 secondes modéré, 30 secondes soutenu, puis redescendre. 1 minute de récupération. Répéter 5 fois.

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Explorer différentes intensités tout en gardant le contrôle et en sentant les changements de rythme

> Passage fluide entre les intensités, technique maintenue à chaque niveau

- Supprimer le palier soutenu et rester entre facile et modéré

+ Réduire la récupération à 45 secondes

- Alternier dos et brasse très doucement.

5 min

au choix

SEMAINE 3

7. Semaine 4 — Retrouver ses appuis (45 min)

45 min

- Nage libre pendant 10 minutes, comme souhaité. Moment de liberté avant le travail technique.

10 min

au choix

- Crawl en intégrant tous les points : combiner extension, rotation, respiration et fluidité. Aller en mode intégration, retour en nage libre.

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Combiner tous les points travaillés dans le mois pour produire une nage fluide et harmonieuse

> Nager avec aisance. Chaque longueur semble plus facile que la précédente

- Se concentrer sur un seul point technique par longueur

+ Maintenir cette qualité sur 4 longueurs d'affilée

- Crawl auto-évaluation : identifier ce qui fonctionne le mieux et le répéter consciemment. Choisir son focus à l'aller, retour en nage libre au retour.

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Identifier et consolider le point technique le plus efficace du mois

> Savoir ce qui a progressé. Sentir la différence avec le début du mois

- Demander un retour visuel à un autre nageur

+ Se challenger sur le point faible identifié

- Nage au choix, ultra-calme. Savourer le chemin parcouru ce mois-ci.

5 min

au choix

8. Semaine 4 — Retrouver ses appuis (60 min)

60 min

- Mélanger toutes les nages pendant 10 minutes. Varier les plaisirs.

10 min

au choix

- Crawl fluide et conscient : nager en pleine conscience, chaque mouvement intentionnel et maîtrisé. Aller en pleine conscience, retour en automatique.

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Nager en pleine conscience avec chaque mouvement intentionnel et maîtrisé

> Pouvoir décrire précisément ce que l'on fait à chaque instant

- Se focaliser sur une seule phase du mouvement

+ Maintenir cette conscience sur toute la durée du bloc

- Exploration libre : tester ce que l'on aimerait améliorer le mois prochain. Explorer différents aspects techniques alternant avec la nage complète.

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Identifier les prochains objectifs techniques en explorant librement différents aspects

> Avoir une idée claire de ce que l'on veut travailler le mois suivant

- Répéter simplement ce qui fait plaisir

+ Noter mentalement 3 points à approfondir le mois prochain

- Bloc intensité : effort continu modéré pendant 12 minutes, suivi de 3 minutes très calmes. Tenir le rythme sans s'essouffler. 15 min

crawl - alterner avec nage normale

Objectif : Tester la progression d'endurance sur le mois en tenant un effort modéré continu sur 12 minutes

> Se sentir plus à l'aise qu'en semaine 1 sur le même type d'effort

- Fractionner les 12 minutes en blocs de 4 minutes avec 30 secondes de récup

+ Augmenter légèrement l'intensité sur les 3 dernières minutes

- Flotter, respirer. Nage au choix, très calme.

5 min

au choix