

La série de Léon Marchand traduite pour toi

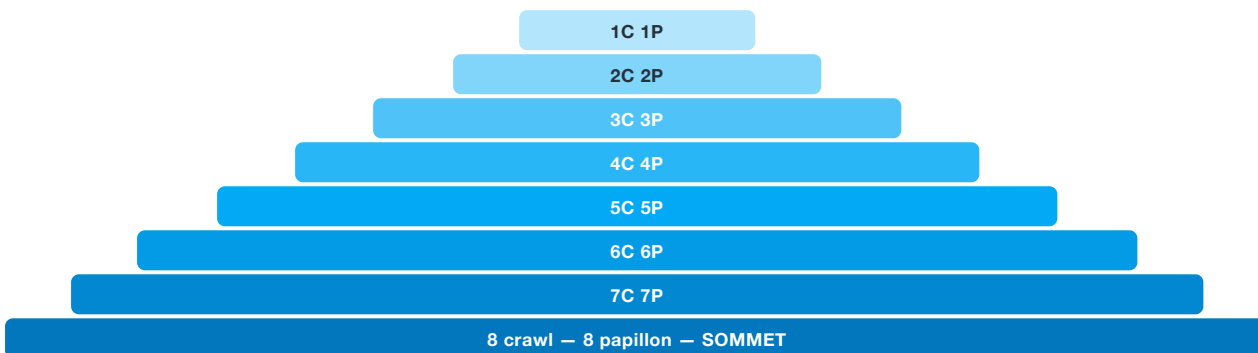
Épisode 217 — Les principes, pas les chiffres

LA SÉRIE ORIGINALE

72 x 50 mètres, alternance crawl / papillon. Montée progressive de 1 à 8 répétitions par palier. Pas de redescente : il monte et s'arrête au sommet. Départs toutes les 40 à 45 secondes, 10 secondes de repos. Réalisée **tous les jours**. Préparation championnats d'Europe 2026 avec Bob Bowman à Austin.

Source : interview franceinfo, 23 avril 2026

La pyramide montante de Marchand



C = crawl, P = papillon. Chaque palier ajoute une répétition par nage. Total : 72 x 50 m (1+1+2+2+3+3+...+8+8 = 72). Il monte, il ne redescend pas.

4 principes à garder pour tes séances

1. Fil rouge

Chaque séance a un objectif.
Pas « je nage 45 min ». Mais « je travaille ma rotation sous fatigue ».

2. Variété

Alterner les nages force le corps à s'adapter. Le cerveau ne se met pas en pilote automatique.

3. Progressivité

Monter palier par palier. Pas de démarrage brutal. On construit jusqu'au sommet.

4. Régularité

Il la fait tous les jours. Le résultat vient de la répétition, pas de la séance parfaite.

La même logique, adaptée à ta semaine

Courte — 30 min		Standard — 45 min		Longue — 60 min	
Échauffement	200 m crawl souple	Échauffement	300 m crawl progressif	Échauffement	400 m (200 crawl + 200 dos)
Palier 1	1 crawl + 1 dos (x 50 m, 15 s repos)	Palier 1	1 crawl + 1 dos (x 50 m, 15 s)	Palier 1	1 crawl + 1 dos (x 50 m, 15 s)
Palier 2	2 crawl + 2 dos (x 50 m, 15 s repos)	Palier 2	2 crawl + 2 brasse (x 50 m, 15 s)	Palier 2	2 crawl + 2 brasse (x 50 m, 15 s)
Palier 3	3 crawl + 3 brasse (x 50 m, 15 s repos)	Palier 3	3 crawl + 3 dos (x 50 m, 12 s)	Palier 3	3 crawl + 3 dos (x 50 m, 12 s)
Retour calme	100 m nage au choix	Palier 4	4 crawl + 4 brasse (x 50 m, 10 s)	Palier 4	4 crawl + 4 brasse (x 50 m, 12 s)
Total : 900 m — Sommet : palier 3		Retour calme	200 m nage au choix	Palier 5	5 crawl + 5 dos (x 50 m, 10 s)
		Total : 1 500 m — Sommet : palier 4		Palier 6	6 crawl + 6 brasse (x 50 m, 10 s)
				Retour calme	200 m souple
				Total : 2 200 m — Sommet : palier 6	

Avant de plonger, coche ces 4 points

- Je sais ce que je travaille aujourd'hui
 Ma séance alterne au moins 2 nages
 L'effort monte palier par palier
 Cette séance fait partie d'un cycle

LE PLAN DE MAI PROLONGE CES PRINCIPES — 4 SEMAINES, 8 SÉANCES

S1

Pose ton rythme. Respiration, cadence.

S2

Tiens ta technique sous effort.

S3

Dure sans perdre en qualité.

S4

Intègre et consolide.