

SÉANCE : TECHNIQUE

Nageur débutant

ÉCHAUFFEMENT

- 8*50m R=Libre
 - **Crawl**
 - [BATTEMENTS DE JAMBES](#) sur le ventre avec **Planche**
 - **Crawl**
 - [BATTEMENTS DE JAMBES](#) sur le Dos

CORPS DE SÉANCE

- 4*50m **Crawl** [1 BRAS](#) avec **Palmes et Planche R=30"**
 - Change de bras tous les 25m
- 6*25m **Crawl R=30"**
 - Respiration 3 temps (compte 3 coups de bras avant d'inspirer)
 - Respiration 5 temps (compte 5 coups de bras avant d'inspirer)
- 2*100m **Crawl**
- 2*50m **Crawl**

FIN DE SÉANCE

- 100m **Au choix**

400m

Récupération 30"-1'
entre chaque bloc de
nage

650m

Récupération Libre
entre chaque bloc de
nage

100m

TOTAL DE LA SÉANCE

1150m



Mon Entraîneur Sportif

Conseil : Séance de technique. On va se focaliser sur le placement de la respiration.

En crawl, tu le sais la respiration est à prendre latéralement. Lorsque ta tête est dans l'eau, tu dois bloquer tes voies aériennes et ne pas expirer toute ton air sous peine de partir en hypoxie.

Donc dans l'exercice des 3 et 5 temps tu dois inspirer, bloquer, compter les 5 temps, expirer dans l'eau sur le dernier coups de bras et inspirer rapidement lorsque ta tête est à la surface.

SÉANCE : TECHNIQUE

ÉCHAUFFEMENT

- 8*50m R=Libre
 - **Crawl**
 - [BATTEMENTS DE JAMBES](#) sur le ventre avec **Planche**
 - **Crawl**
 - [BATTEMENTS DE JAMBES](#) sur le Dos

400m

**Récupération
30''-1' entre
chaque bloc
de nage**

CORPS DE SÉANCE

- 4*50m **Crawl** [1 BRAS](#) avec **Palmes et Planche** R=30''
 - Change de bras tous les 25m
- 6*25m **Crawl** R=30''
 - Respiration 3 temps (compte 3 coups de bras avant d'inspirer)
 - Respiration 5 temps (compte 5 coups de bras avant d'inspirer)
- 2*100m **Crawl**
- 2*50m **Crawl**

650m

**Récupération
Libre entre
chaque bloc
de nage**

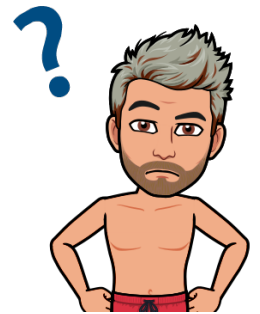
FIN DE SÉANCE

- 100m **Au choix**

100m

TOTAL DE LA SÉANCE

1150m



La Respiration en Crawl



En Crawl la **respiration est dite latérale**. Elle se positionne sur le côté ce qui permet au nageur de maintenir une position allongée en surface continuellement et ainsi maintenir sa ligne de flottaison même lors des phases inspiratoires.

Pour construire une respiration optimale certains points doivent être respectés :

- 1) *La tête commence à pivoter pendant la phase d'appui*
- 2) *On expire toute son air dans l'eau lors de la phase du dernier appui (3ème appui lors d'un crawl 3 temps)*
- 3) *Elle se positionne latéralement, le visage orienté du côté du bras d'appui (ou opposé au bras en attente) (voir photo ci-dessus)*
- 4) *L'expiration se fait dans l'eau et l'inspiration lorsque la tête est tournée (jamais d'expiration lorsque la tête est tournée – hors de l'eau)*
- 5) *Une lunette dans l'eau, l'autre hors de l'eau. Bouche orientée vers le haut*
- 6) *Regard au niveau du bord du bassin ou de la ligne d'eau pas plus haut, arrière de la tête en contact avec l'épaule.*
- 7) *On replace la tête dans l'eau lors du retour aérien du bras (en simultané)*



Exercice : Battements Bras en Opposition

Pour réaliser cet atelier, on fixe un bras devant dans l'alignement de l'épaule, l'autre bras fixé à la cuisse.

Pas de mouvement de bras, on réalise uniquement des battements de jambes pour avancer.

Lorsque l'on a besoin de respirer, on souffle son air dans l'eau tout d'un coup et on pivote la tête pour construire une respiration latérale (voir au dessus).

Une longueur avec le bras droit devant et une longueur avec le bras gauche devant.

Variante : On peut éventuellement réaliser cet exercice avec des palmes si on est fâché avec les [BATTEMENTS DE JAMBES](#)