

NATATION 1

Echauffement:

10' de mobilisation articulaire du haut jusqu'au bas du corps

Corps de séance:

Situation 1: situation diagnostique

20' de nage en réalisant 6 fois le parcours suivant sans reprise d'appui au bord du bassin:

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètres;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres; au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres;
- Faire demi-tour sans reprise d'appui et passer d'une position ventrale à une position dorsale;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres; au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance de 15 mètres;
- se retourner sur le ventre pour franchir un nouveau l'obstacle en immersion complète;
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Situation 2 - travail de respiration

30 minutes de nage avec:

- 2 coulées puis 5 à 7 coups de bras sans sortir la tête de l'eau avec une expiration ma bouche grande ouverte
- 2 coulées et 5 à 7 coups de bras sans sortir la tête de l'eau avec une expiration par le nez et en gardant la bouche grande ouverte
- 2 coulées et 5 à 7 coups de bras sans sortir la tête de l'eau avec une expiration complète par la gorge (active)
- 2 coulées et expirer tout son air sur 2 à 3 coup de bras (souffler fort)
- 2 coulées et expirer tout son air sur 4 à 6 coups de bras (souffler fort)
- 2 coulées et expirer tout son air sur 8 à 10 coups de bras (souffler fort)
- 6 à 8 x 50 m 25 m ventrale 25 m dorsale

Retour au calme:

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs