

# Séance complète

Frédéric Grelot

2024-10-07

## Séance jeune (Louise, Seb & Fred) [20h00 – 20h50]

### nage [600 m à 900 mb– 25' – 20h05–20h30]

min	thème	max
100	NL sans palme	150
100	NL	150
100	pull-buoy 1B	150
100	planche battement	150
100	planche ondulation	150
100	canard	150

### technique [15' – 20h30–20h40]

- noria à 3 sans palet
  - départ phoque (à retravailler)
  - tape main partenaire
  - AR avec retourné
  - tape main partenaire
  - attente surface en regardant (à retravailler)
- noria à 3 avec palet (droite & gauche)
  - départ phoque (à retravailler)
  - attente passe
  - AR avec retourné
  - passe partenaire
  - attente surface en regardant (à retravailler)

### opposition [5' – 20h40–20h50]

- 6×1

## Séance avancé adulte (Ulysse) [20h00 – 20h55]

## **échauffement (400)**

- 200 Nage libre (échauffement)
- 200 PMT en amplitude + longue coulée

## **nage (1 200)**

- 150 canard
  - aller : normal
  - retour: respirer à chaque canard, puis un sur 2 puis un sur 3.
- 200 parcours chasse (12.5 sous l'eau, 12.5 surface)
  - 1er 50 normal
  - 2e 50 apnée rapide
  - 3e 50 surface rapide
  - 4e 50 tout rapide
- 4x100 départ 1'30 (à moduler)
  - 75 nage surface, 25 apnée
- 4x50 repos 30 secondes
  - 37m surface très rapide, fin en apnée, 5s apnée statique au bout
- 250 chrono
  - 100 surface
  - 50 canard
  - 4x25 apnée

## **palet**

## **Séance intermédiaire adulte (Perrine) [20h00 – 20h55]**

### **nage [1150 m – 40' – 20h00–20h40]**

- 500 échauffement en autonomie
  - 200 sans palme
  - 300 PMT
- 3x100 NL
  - chaque 100:
    - 12.5 rapide - 12.5 récup - 25 normal
    - 12.5 apnée rapide - 12.5 récup - 25 normal
- 3x100 apnée
  - 8x12,5 m apnée avec inspirations fixes sur chaque 100
  - ancien : 3 inspi - 2 inspi - 1 inspi
  - débutant : commencer à 4 inspi et descendre si possible
- 25 apnée - 25 retour recup

### **Technique [15' – 20h40–20h55]**

- **noria à 3 en progression**
  - 1 nouveau par groupe
  - 2 points de travail

- passe → au partenaire
- placement (vers l'avant) pour réception
- **mise en protection du palet**
  - groupe de 3 → opposition légère

## **Match adulte [21h00 – 21h40]**

- 2 terrains de niveau
  - terrain intermédiaires/débutant 6×6
  - terrain avancé/intermédiaire 6×5