

# **Entraînement en autonomie**

Frédéric Grelot

2024-10-11

## i Entraînement en autonomie

### NAGE 20h00-20h30

- dans la ligne d'eau réservée pour les adultes
- **échauffement** (500 m) → jusqu'à 20h15 maximum
  - **sans palme**
  - 100 m sans palme en nage libre (crawl)
  - 100 m sans palme en canard
  - **palmes**
  - 100 m en nage libre (crawl)
  - 100 m que les jambes (aller en ondulation / retour en battements)
  - 100 m en canard
- **échauffement apnée** (400 m) → jusqu'à 20h30 maximum
  - 100 m en parcours-chasse (moitié apnée / moitié surface)
  - 100 m en parcours-chasse (moitié apnée rapide / moitié surface tranquille)
  - 100 m en parcours-chasse (moitié apnée lente / moitié surface rapide)
  - 4×25 apnée avec récupération complète après chaque longueur

### TECHNIQUE 20h30-20h55

- dans la moitié profonde réservée aux adultes
- **rondes des gestes** → jusqu'à 20h45
  - 1 personne par palet → 2 AR par gestes, reprise d'air à chaque largeur, départ phoque
  - si un geste ne fonctionne pas → le refaire avant de passer au suivant
  - geste 1 : pousser le palet sans le regarder en le laissant devant son épaule
  - geste 2 : décaler le palet vers l'extérieur puis l'intérieur sans le regarder
  - geste 3 : changer de direction avec le palet, vers la droite et vers la gauche
  - geste 4 : mettre le palet en protection du côté de sa main et le ramener devant
  - geste 5 : faire des tirs successifs en avançant
- **passes** → jusqu'à 20h55
  - se mettre en rond, chaque personne à 2m max de ses voisins
  - recevoir la passe de son voisin → faire des passes à son autre voisin
  - attention à descendre avant la passe !
  - faire la passe le plus possible dans la crosse !

### MATCH 20h55

- mettre en place le terrain en attendant les encadrants jeunes