



ENTRAÎNEMENTS A SEC

Édition 2026-2027

AVERTISSEMENT SANTÉ

Ces entraînements sont des guides généraux. Consultez un-e professionnel-le de la santé avant de commencer. Arrêtez immédiatement si vous ressentez une douleur vive, un essoufflement anormal ou un malaise. Vous participez à ces programmes à vos propres risques.

Avant de commencer

Pendant la formation SNO à Hawaii, vous courrez sur le sable quotidiennement, souvent pieds nus. La course sur sable mou est 1,5 à 2 fois plus exigeante que la course sur surface dure. Les exercices de renforcement ciblent les muscles sollicités en sauvetage océanique : épaules, dos, tronc et jambes.

Si possible, entraînez-vous sur gazon, sentiers en terre ou sable pour simuler les conditions de plage.

Entraînement à sec 1 : Sprints et renforcement

Échauffement (10-15 min)

- 4 × 50 m talons-fesses (course lente)
- 5 × 50 m marche genoux-poitrine
- Étirements des membres supérieurs et inférieurs (10-15 min)

Course

- 5 min de course continue à 80 % de la vitesse maximale
- 2 min de repos
- 8 × 100 m sprint (accélération progressive sur chaque 100 m)
- 1 min de repos entre chaque sprint

Abdominaux

- 4 × 1 min crunches
- 4 × 1 min élévations des jambes

Muscles supérieurs

- 5 × 10 push-ups (15 sec de repos entre les séries)
- 3 x push-ups max (30 sec de repos entre les séries)

Muscles inférieurs

- 4 × 15 à 20 squats au poids du corps (descendre les fesses en bas des genoux)

- 5 × 10 sauts genoux-poitrine (jambes ensemble)

Retour au calme

- 5 min de course légère
- Étirements des muscles sollicités

Entraînement à sec 2 : Intervalles en course + renforcement

Échauffement (10 min)

- 10 min de course légère
- Étirements des muscles supérieurs et inférieurs

Renforcement

- 3 × 10 à 15 push-ups + 2 x push-ups max
- 3 × 50 crunches
- 3 × 50 élévations des jambes

Course à intervalles

Courir 3 × 5 min sans arrêt. Pendant chaque bloc de 5 min, effectuez des accélérations de 10 à 15 secondes suivies d'une récupération active (course légère) de 45 à 50 secondes.

Retour au calme

- Étirements des membres inférieurs
- Course légère 5 à 10 min

Entraînement à sec 3 : Endurance et sprints

Échauffement (10-15 min)

- Course lente 10-15 min
- Étirements

Bloc principal

- 5 × 1 000 m en accélérant la vitesse à chaque répétition
- 10 × 100 m sprint sur gazon ou sable (terrain de soccer, parc)

Retour au calme

- Course légère 5 à 10 min
- Étirements

Entraînement à sec 4 : Course continue

Échauffement (15 min)

- Course lente 15 min
- Étirements

Bloc principal

- 20 min de course continue à 75 % de la vitesse maximale, sans arrêt

Retour au calme

- Course légère 5 à 10 min
- Étirements

Pour aller plus loin

Les participant-e-s inscrit-e-s ont accès, via le portail, à des programmes de renforcement musculaire progressifs (3 niveaux de difficulté), des séances de course supplémentaires incluant la simulation course-nage-course, et un plan de 12 semaines complet structuré par niveau.

Pour toute question : info@snhawaii.com