



AVERTISSEMENT SANTÉ

Ces entraînements sont des guides généraux. Consultez un-e professionnel-le de la santé avant de commencer. Ne pratiquez jamais les exercices d'apnée ou de nage sous l'eau seul-e. Vous participez à ces programmes à vos propres risques.

Avant de commencer

Le crawl est le style principal en sauvetage océanique. Il est primordial de maîtriser la technique avant de travailler la vitesse : d'abord pour éviter les blessures, ensuite pour nager plus vite.

Chaque entraînement inclut un échauffement et un retour au calme. Profitez de ces sections pour pratiquer d'autres styles de nage (dos, brasse). Le crawl sollicite des mouvements répétitifs; varier les styles réduit les risques de blessure.

Les entraînements sont numérotés pour montrer une progression. Les premiers contiennent plus de technique et moins d'intervalles. Répétez chaque entraînement plusieurs fois avant de passer au suivant.

Les séances sont prévues pour 2 500 mètres. Si vous nagez rarement, faites la moitié de chaque section pour commencer.

Les intervalles indiqués sont approximatifs. Ajustez-les selon vos capacités, en vous assurant de pouvoir les respecter tout au long de la série.

Entraînement 1 : Technique et amplitude (2 500 m)

Échauffement

- 400 m nage continue au choix
- 200 m kick avec planche, au choix

Série 1 : Amplitude du crawl

- 100 m crawl avec paddle (s'étirer le plus possible, devant et derrière, jusqu'à la cuisse)
- 50 m crawl avec paddle (compter le nombre de coups de bras)
- 4 × 50 m crawl avec paddle (compter les coups de bras et en faire au moins un de moins à chaque 50 m)

Série 2 : Respiration et crawl tête hors de l'eau

- 2 × 50 m crawl : respirer aux 3 coups de bras
- 2 × 50 m crawl : respirer devant (comme en crawl tête hors de l'eau pour le sauvetage)

- 4 × 50 m crawl tête hors de l'eau avec paddle et palmes
- 2 × 50 m crawl tête hors de l'eau sans palmes et sans paddle

Série 3 : Nage sur place

2 blocs de 5 minutes : - 1 min relax - 1 min mains sorties de l'eau - 1 min relax - 3 × 20 sec mains au-dessus de la tête (position fusée) - 1 min relax

Série 4 : Respiration bilatérale

- 2 × 200 m crawl :
 - 1er : alterner 50 m respiration aux 3 et 50 m aux 5
 - 2e : alterner respiration aux 3, aux 5 et aux 7 dans chaque longueur
- 100 m relax au choix

Série 5 : Kick progressif

- 8 × 25 m kick crawl progressif (commencer lentement, terminer rapidement). 15 sec de repos entre chaque.

Retour au calme

- 150 m relax

Entraînement 2 : Crawl tête hors de l'eau et apnée (2 500 m)

Échauffement

- 300 m au choix
- 200 m kick au choix
- 200 m pull crawl

Série 1

- 4 × 100 m crawl (même nombre de coups de bras à chaque longueur)
- 100 m relax

Série 2

- 8 × 50 m :
 - 1er 25 m : crawl tête hors de l'eau
 - 2e 25 m : godille devant + kick crawl, tête hors de l'eau
- 100 m relax

Série 3

- 4 × 50 m :

- 1er 25 m : coup de pied fouetté
- 2e 25 m : crawl progressif dans la longueur
- 100 m relax

Série 4

- 4 × 100 m :
 - 1er 25 m : sous l'eau (nager sans respirer pendant une longueur)
 - 2e et 3e longueur : 50 m relax au choix
 - 4e longueur : crawl tête hors de l'eau

Retour au calme

- 100 m relax

Entraînement 3 : Introduction aux intervalles (2 500 m)

Échauffement

- 500 m (alterner 100 m crawl et 100 m autre style)

Série 1

- 4 × 25 m crawl progressif, intervalle de 40 secondes
- 100 m relax
- 4 × 25 m kick crawl, intervalle de 45 secondes
- 200 m relax

Série 2

- 4 × 50 m (1er 25 m sous l'eau, 2e 25 m relax)
- 100 m relax
- 2 × 100 m crawl tête hors de l'eau (30 sec de repos entre les deux)

Série 3

- 4 × 100 m crawl, intervalle de 2 minutes
- 100 m relax

Série 4

- 6 × 50 m crawl tête hors de l'eau (15 sec de repos entre chaque)

Retour au calme

- 200 m relax

Entraînement 4 : Intervalles progressifs (2 500 m)

Échauffement

- 400 m crawl (alterner 50 m respiration aux 3 et 50 m aux 5)
- 100 m kick crawl

Série 1

- 4 × 100 m crawl (alterner une longueur normale et une longueur tête hors de l'eau)
- 100 m relax

Série 2

- 8 × 50 m crawl tête hors de l'eau, intervalle de 1 minute
- 100 m relax

Série 3 : Le 16 x 50 m progressif

La série clé. Le rythme est progressif : nagez plus lentement au début pour accélérer vers la fin. L'important est d'avoir peu de repos (moins de 5 secondes) pour être moins essoufflé-e.

- 4 × 50 m, intervalle de 1 min 10
- 4 × 50 m, intervalle de 1 min 05
- 4 × 50 m, intervalle de 1 min 00
- 4 × 50 m, intervalle de 55 secondes

Pas de pause entre les blocs. Les 16 × 50 m se font sans arrêt (à l'exception du court repos entre chaque 50 m selon l'intervalle).

Retour au calme

- 200 m relax

Pour aller plus loin

Les participant-e-s inscrit-e-s ont accès, via le portail, à des séances supplémentaires incluant des exercices spécifiques au sauvetage (remorquage, approche de victime, plongée en canard), un plan de 12 semaines structuré par niveau, et un programme de course et de renforcement musculaire.

Pour toute question : info@snhawaii.com