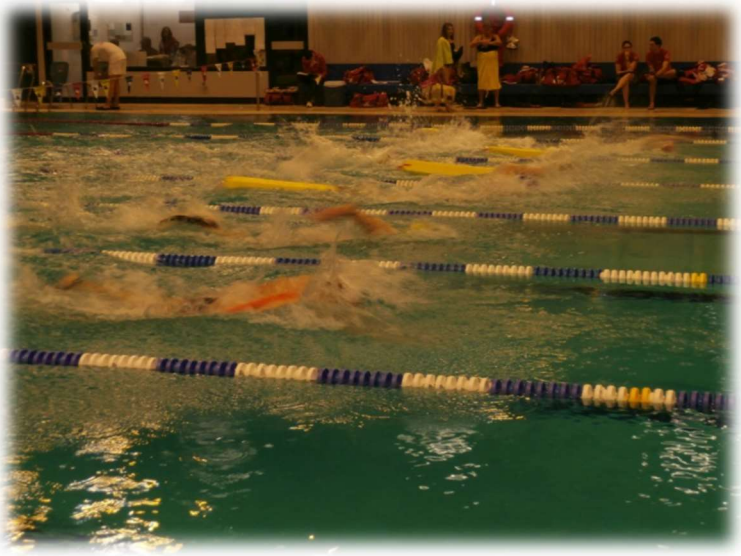


Programme de Condition Physique : Préparation à la seconde session de la formation BSSA

L.F.B.S.

Ligue Francophone Belge de Sauvetage asbl

Place des Sports, 1 – 1348 Louvain-la-Neuve

Téléphone : 010-45 75 45

contact@lfbs.org

www.facebook.com/LigueFrancophoneBelgedeSauvetage

Guide d'utilisation du programme d'entraînement

1) Introduction :

Ce programme est une **préparation à la seconde session** d'examen du module 2 BSSA-BBSA. Il a pour but l'amélioration des qualités physiques jouant un rôle dans la pratique du sauvetage aquatique.

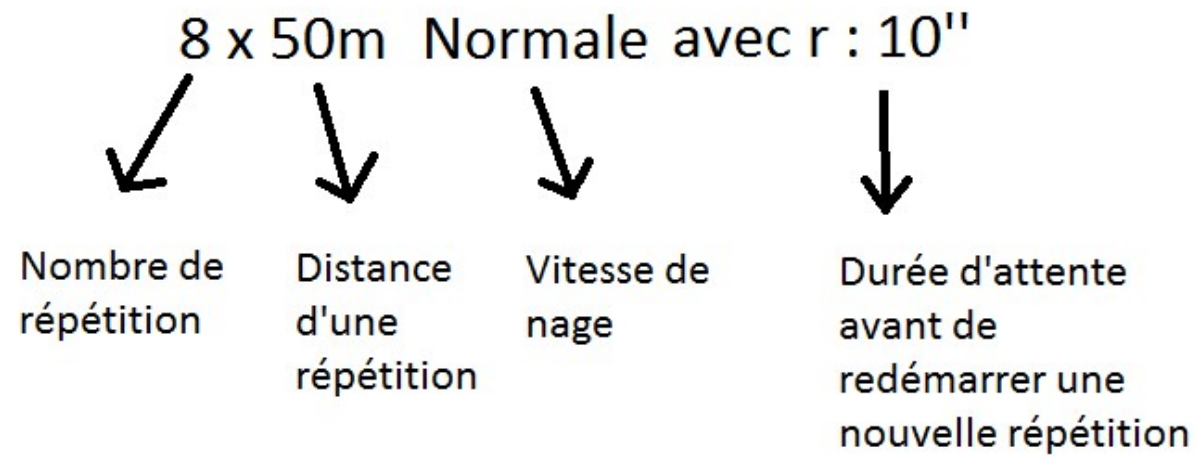
Ce programme est construit sur un minimum de **12 séances** réparties en **6 semaines** (2 séances / semaine). Idéalement, il devrait débuter 7 semaines avant l'examen afin de laisser **1 semaine de récupération** :

S1	S2	S3	S4	S5	S6	Recup	Test

Pour les jours d'entrainements, il est préférable de les espacer sur la semaine. Par exemple : Lundi et Jeudi ou Mercredi et Samedi.

2) Explication du programme :

L'objectif est l'amélioration de l'**endurance,** de la **résistance** et de l'**apnée**. Chaque programme est composé de plusieurs séries. Voici un exemple de série :



La **vitesse de nage « normale »** représente votre vitesse « de croisière ». Il s'agit d'une nage sans pression de temps ni de vitesse mais qui vous permet de maintenir l'effort longtemps.

La **vitesse de nage « rapide »**. Il ne s'agit pas de réaliser un sprint mais de tenir un rythme soutenu qui permet de finir une longueur 5 à 10 secondes plus rapidement que la vitesse « normale ».

La **vitesse de nage « sprint »** est à réaliser à vitesse maximale.

Nager en amplitude signifie nager en essayant de limiter son nombre de mouvements. Plus le nombre est faible et plus l'amplitude est importante. Un bon nageur s'économise en faisant peu de mouvements avec une amplitude élevée. L'amplitude peut se travailler en technique de nage habituelle ou en nage tête hors de l'eau

Dans les 4 cas, le style de **nage** est libre mais doit rester **ventrale** (Brasse ou Crawl).

Concernant le **remorquage**, il consiste à nager sur le dos avec les mains hors de l'eau, en battement ou en brasse pour les jambes.

Après avoir terminé toutes les répétitions d'une série, vous pouvez entamer la série suivante. Un **repos de 60 secondes** est autorisé **entre les séries.**

L'entraînement de l'apnée étant considéré comme « à risque » pour le nageur, nous insistons sur l'importance de le réaliser en présence d'un proche afin de bénéficier d'une **surveillance permanente**.

La distance totale parcourue lors d'une séance est calculée pour chaque fiche d'entraînement.

3) Echauffement :

Chaque séance est précédée d'un **échauffement**. Celui-ci doit permettre l'activation musculaire. **Par exemple** :

- Hors de l'eau : rotations des bras et des coudes pendant 60'', sauts sur place, …

Ou

- Dans l'eau : 150 à 200m de nage variée (dos, crawl, brasse) à un rythme calme.

4) Etirements :

Bien que nous ne connaissions pas encore parfaitement les biens faits des étirements sur le corps, il fut étudié que ceux-ci améliorent la récupération et permettent d'éviter les blessures. Dès lors, il est intéressant de prévoir une à deux séances d'étirements durant les jours de repos.

Programme d'entraînement

Séance 1 Condition physique

- 6 x 75 m avec r : 15'' : Nage normale
- 3 x 100 m avec r : 15'' : Alterner tous les 25m nage normale et nage en amplitude
- 2 x 200 m avec r : 20'' : Nage normale
- 6 x 50 m avec r : 20'' : 25 m nage rapide et 25 m amplitude
- 6 x 50 m avec r : 20'' : 25 m nage rapide et 25 m amplitude

Total : 1750 m

Remarques :

- 6 x 75 m avec r : 5'' : Nage normale
- 6 x 50 m avec r : 5'' : 25 m nage rapide + 25 m remorquage
- 3 x 100 m avec r : 15'' : Alterner tous les 25 m nage normale et nage en amplitude
- Apnée* : 3 x 50 m avec r : 15''
- Récupération : 50 m nage amplitude
- Apnée** : 3 x 50 m avec r : 10''
- Récupération : 50 m nage amplitude
- Apnée*** : 3 x 50 m avec r : 5''
- Récupération : 100 m nage amplitude

Total : 1700 m

Remarques :

***Apnée** : Départ dos au mur - apnée de 10 m- sortir la tête de l'eau et terminer les 50 mètres en nage normale.

****Apnée** : Départ dos au mur, **apnée la plus longue possible** (minimum 10m, maximum 25m) - sortir la tête de l'eau et terminer les 50 mètres en nage tête hors de l'eau **en amplitude**.

*****Apnée** : Départ dos au mur, **apnée la plus longue possible** (minimum 10m, maximum 25m) - sortir la tête de l'eau et terminer les 50 m en remorquage.

- 8 x 50 avec r : 30'' : 25 m amplitude + 25 m nage rapide sur le retour
- 6 x 50m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 20''
- 4 x 50m nage normale avec r : 10''
- Récupération : 100 m nage amplitude
- Apnée* : 6 x 50 m avec r : 20''
- Apnée** : 4 x 150 m avec r : 10''
- 2 x 100m nage normale avec r : 10''

Total : 2100 m

Remarques :

***Apnée** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m) - sortir la tête de l'eau et terminer les 50 mètres en **remorquage**.

****Apnée** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m) - sortir la tête de l'eau et terminer la distance en **nage normale**.

- 4 x 100 m avec r : 15'' : Alterner 100 m nage normale et 100 m nage tête hors de l'eau
- Apnée* : 4 x 75 m avec r : 20''
- Récupération : 50 m nage amplitude
- Apnée** : 4 x 100 m avec r : 20''
- Récupération : 50 m nage amplitude
- Apnée après effort*** : 4 x 150 m avec r : 20''
- Récupération : 200 m nage amplitude

Total : 1900 m

Remarques :

*** Apnée** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau - faire **25 m nage normale** - Finir les derniers **25 m en nage rapide**.

**** Apnée** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m) - sortir la tête de l'eau, faire **25 m nage rapide** - finir la distance en **nage normale**.

***** Apnée après effort** : Faire **50 m nage normale** - **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m) - finir la distance en **nage normale**.

- 4 x 100 m avec r : 20'' : Nage normale
- Apnée* : 4 x 50 m avec r : 10''
- Apnée remorquage** : 4 x 50 m avec r : 10''
- 4 x 50 m avec r : 10'' : Remorquage sur l'aller – nage normale sur le retour
- 8 x 75 m avec r : 15'' : 50 m nage rapide – 25 m remorquage
- 4 x 100 m avec r : 10'' : 25 m nage normale avec sortie de l'eau et plongeon – 50 m nage normale – 25 m remorquage
- 2 x 100 m avec r : 15'' : 50 m nage normale – 50 m nage amplitude
- Récupération : 100 m nage normale

Total : 2300 m

Remarques :

***Apnée** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m) - sortir la tête de l'eau, finir la distance **en nage normale**.

****Apnée remorquage** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m) - sortir la tête de l'eau, finir la distance en **remorquage**.

Séance 6 Apnée après effort

- 8 x 50 m avec r : 30'' : 25 m nage normale – 25 m nage rapide
- Apnée avec effort* : 5 x 50 m avec r : 10''
- Récupération : 100 m nage normale
- Apnée sprint : 5 x 50 m avec r : 20'' : 25 m sprint – 12.5 m max apnée – finir nage normale
- Récupération : 100 m nage normale
- Apnée après effort**: 3 x 100 m avec r : 20'' : 25 m apnée – 50 m nage normale – 25 m apnée
- Apnée après effort*** : 3 x 100 m avec r : 15''
- Récupération : 100 m nage amplitude

Total : 1800 m

Remarques :

***Apnée avec effort :** Apnée 12.5 maximum – nage rapide 12.5 m – finir la distance avec nage amplitude.

****Apnée après effort** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau – 50 m nage normale – 2ème **apnée** 12.5 m maximum, finir la distance en nage normale.

*****Apnée après effort** : **25 m sprint** – faire un **canard** descendre bras et tête en avant et toucher le fond de la piscine (3m de profondeur minimum) – **50 m Nage normale** – **Apnée 12.5 m** sortir la tête de l'eau et finir la longueur en nage normale.

- 6 x 50 m avec r : 10'' : 25 m nage tête hors de l'eau* – 25 m nage normale
- Sprint canard** : 6 x 50 m avec r : 10''
- Apnée et descente sous l'eau*** : 3 x 100 m avec r : 20''
- Récupération : 100 m tête hors de l'eau
- 6 x 50 m avec r : 15'' : Apnée la plus longue possible – finir longueur et retour en remorquage rapide.
- Pyramide**** : 8 x 50m avec r : 20''
- 2 x 100 m avec r : 30'' : 75 m tête hors de l'eau – apnée la plus longue possible sur les derniers 25 m
- Récupération : 200 m nage amplitude

Total : 2100 m

Remarques :

***Tête hors de l'eau** avec le regard constamment vers l'avant.

****Sprint canard** : 25 m sprint – arrivé en grande profondeur, descendre en ''canard'' bras et tête en avant et toucher le fond de la piscine – Retour en remorquage, nage sur le dos avec les mains hors de l'eau, en battement ou en brasse pour les jambes.

*****Apnée et descente sous l'eau** : Départ dos au mur, **apnée** la plus longue possible (minimum 12,5m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau – Finir la longueur et **nager 50 m tête hors de l'eau** – Finir avec 25 m r**emorquage**.

******Pyramide** : Le principe est de commencer par une apnée et de toujours finir la longueur et revenir en remorquage. Il est important de garder une grande amplitude de mouvement sous l'eau et de ne pas se précipiter. La pyramide est la suivante : 4-5-6-7-7-6-5-4 mouvements sous l'eau en apnée.

- 2 x 100 m avec r : 10'' : Nage tête hors de l'eau
- 6 x 50 m avec r : 15'' : 25 m amplitude, 12.5 m sprint, 12.5 m nage ventrale
- 6 x 100 m avec r : 15'' : 25 m sprint – 50 m nage tête hors de l'eau – 25 m sprint
- Récupération : 100 m amplitude
- 6 x 75 m avec r : 30'' : Commencer en nage normale et accélérer tous les 25 m
- 100 m Battement de jambes en position ventrale en tenant une planche devant soi
- 8 x 50 m avec r : 30'' : 25 m sprint – 25 m amplitude
- Récupération : 100 m nage amplitude

Total : 2250 m

Remarques :

Il est important d'essayer de garder une grande amplitude de mouvement lors des sprints. Rappelons que nager avec une grande amplitude permet d'économiser ses forces et de mieux glisser sur l'eau afin d'avancer plus rapidement.

- 3 x 100 m avec r : 10'' : 100 m nage normale – 100 m tête hors de l'eau – 100 m remorquage

- 3 x 300 m avec r : 30'' * : 100 m nage amplitude - 100 m tête hors de l'eau – 100 m nage normale

- 2 x 300 m avec r : 30 '' : Tête hors de l'eau

- 300 m remorquage sur le dos avec planche : Alterner 25m lent – 25m rapide

- Récupération : 100 m nage amplitude

Total : 2200 m

Remarques :

L'objectif de cette séance est de ne pas s'arrêter durant les longues distances mais de gérer son effort. Il vaut mieux ralentir que de s'arrêter. Rappelons que nager avec une grande amplitude permet d'économiser ses forces et de mieux glisser sur l'eau afin d'avancer plus rapidement.

***3 x 300m avec r : 30''** : Le style de nage doit varier tous les 50 m.

- 2 x 200 m avec r : 20'' : nage normale
- 200 m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour
- 4 x 50 m nage normale avec canard en fin de longueur* avec r : 10''
- Apnée pyramide** : 8 x 50m avec r : 30''
- 6 x 50 m avec r : 15'' : nage rapide***
- Récupération : 2 x 100 m avec r : max 30 ''
- 4 x 50 m avec r : 10'' : nage rapide***
- 2 x 200m nage normale
- Récupération : 100 m nage amplitude

Total : 2200 m

Remarques :

***Canard :** arrivé en grande profondeur, descendre bras et tête en avant et toucher le fond de la piscine. Terminer la deuxième longueur en nage normale

Tous les exercices en apnée doivent être réalisés en étant totalement immergé !

****Apnée pyramide** : Départ dos au mur, apnée durant plusieurs mouvements avant de pouvoir sortir la tête de l'eau. Cependant, il est important de garder des mouvements de grande amplitude. La pyramide est la suivante :

- Apnée de 3-4-5-6-6-5-4-3 mouvements. Après avoir effectué le nombre de mouvements en apnée, terminer la longueur en nage normale.

*****Rapide** : temps cible = maximum 30'' pour 25m et 1' pour 50m

- 4 x 100 m avec r : 15'' : nage normale
- Apnée* : 6 x 50 m avec r : 20''
- Enchainement** : 3 x 175 m avec r : 40''
- ***6 x 50 m avec r : 15'' : Plonger en petite profondeur – nage en sprint 25 m- canard toucher le fond de la piscine – 25m remorquage main en dehors de l'eau
- Récupération : 100 m nage normale

Total : 1625 m

Remarques :

***Apnée** : Départ dos au mur, apnée sur 12,5 m minimum (25 m maximum), revenir en nage rapide tête hors de l'eau.

****Enchainement** : **Objectif = 4'30**. Départ sur ou à côté du plot de la grande profondeur

- Plonger + apnée sur 12,5 m minimum (25 m maximum)
- Finir la longueur nage tête hors de l'eau + 100 m nage tête hors de l'eau
- Apnée sur 12,5 m minimum (25 m maximum)
- Finir longueur en remorquage + 25 m remorquage
- Sortir de l'eau et retourner en grande profondeur

****Cette épreuve doit se faire le plus rapidement possible. **Objectif : 1'30''**. **Plonger** : Le plongeon se fait de la petite profondeur. Cela peut comporter des risques pour les personnes n'étant pas habituées à plonger. Si le nageur le souhaite, il lui est permis de rentrer dans l'eau autrement (ex : en sautant dans l'eau)

- 2 x 200 m avec r : 15'' : alterner 50 m nage normale – 25 nage rapide – 25 remorquage
- Enchainement* : 4 x 150 m avec r : 15''
- Enchainement** : 4 x 125 m avec r : 30''
- Apnée pyramide : 6 x 50 m avec r : 30''
- Récupération : 100 m amplitude

Total : 1900 m

Remarques :

***Enchainement :** 4 x 150 m avec r : 15'' :

- 12.5 m apnée
- Finir longueur et 100 m nage rapide tête hors de l'eau
- 12.5 m apnée et finir la longueur en remorquage mains hors de l'eau

****Enchainement** : Cette épreuve doit se faire le plus rapidement possible. Départ sur ou à côté du plot de la grande profondeur

- Plonger et 50 m nage rapide
- 25 m sprint et sortir de l'eau (5'' autorisées)
- Plonger en petite profondeur 25 m Sprint et canard toucher le fond de la piscine
- 25 m remorquage

! **Plonger** : Le plongeon se fait de la petite profondeur. Cela peut comporter des risques pour les personnes n'étant pas habituées à plonger. Si le nageur le souhaite, il lui est permis de rentrer dans l'eau autrement (ex : en sautant dans l'eau)

*****Apnée pyramide** : Départ dos au mur, apnée durant plusieurs mouvements avant de pouvoir sortir la tête de l'eau. Cependant, il est important de garder des mouvements de grande amplitude. La pyramide est la suivante : **Apnée de 4-5-6-6-5-4 mouvements**. Après avoir effectué le nombre de mouvements en apnée, terminer la longueur en nage normale.