

Programme #MyBodyliftChallenge par arena

#My
BODYLIFT
challenge 

Entraînement réalisé par Marie Naëgelé

Maître-nageur - coach d'aquabiking - consultante arena

Si vous aussi vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé : marienaegele@hotmail.com

ENTRAÎNEMENT N°1

Durée de la séance : 40 à 45min

Objectifs de la séance : évaluation + test matériels + travail sur respiration

Matériels nécessaires : planche + palmes + tuba frontal + montre + gourde

- **Echauffement : 200m Brasse**

Objectif : mettre le corps en action tout en douceur

Consigne : se laisser glisser après chaque mouvement de brasse en étirant au maximum ses bras devant soi avant d'amener l'eau derrière (avec le geste de brasse). Cette phase de glisse permet de s'économiser et de profiter de sa vitesse. Etirer les bras permet d'aller chercher le plus loin possible afin de tirer un maximum d'eau ensuite vers l'arrière avec les bras et les mains.

Allure : douce

A savoir pour être efficace en brasse :

Le mouvement des bras :

- Phase 1 : corps aligné sur le ventre, étirer les bras le plus loin possible vers l'avant (devant soi) avec les mains jointes. Lors de cette phase les jambes sont tendues, pieds joints à la surface de l'eau.
- Phase 2 : tourner les mains vers l'extérieur puis commencer le mouvement de bras en tirant l'eau derrière soi le plus fort possible avec les mains et les avant-bras (les coudes sont légèrement fléchis et se trouvent plus haut que les mains)
- Phase 3 : ramener rapidement les mains vers l'avant, comme si l'on jetait quelque chose vers l'avant, en passant par la poitrine puis le menton jusqu'à ce que les bras soient de nouveau tendus devant soi. Ce retour doit s'effectuer avec les mains sous l'eau, près de la surface.

Le mouvement de bras doit être accéléré et non uniforme pour qu'il soit efficace et propulsif. Attention à ne pas arrêter ou freiner ses bras avant de les ramener devant soi pour ne pas perdre de vitesse. Le retour doit être rapide.

Le mouvement de jambes

Le mouvement de jambes de brasse se découpe en trois temps (plié – écarté – serré) :

- Phase 1 : replier les jambes en les rapprochant des fesses
- Phase 2 : orienter la plante des pieds vers l'extérieur et les genoux vers l'intérieur, la détente des jambes se fait vers l'extérieur et l'arrière du corps
- Phase 3 : replier les jambes l'une sur l'autre jusqu'à ce qu'elles soient tendues et jointes

Les phases 2 et 3 doivent s'enchaîner le plus vite possible pour créer une propulsion efficace et ne pas perdre de vitesse.

Attention : ne pas trop écarter les jambes !

La synchronisation des bras et des jambes

Entraînement réalisé par Marie Naëgelé

Maître-nageur - coach d'aquabiking - consultante arena

Si vous aussi vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé : marienaegele@hotmail.com

- Phase 1 : Réaliser un mouvement entier avec les bras, les jambes sont alors tendues et jointes pendant cette 1^{ère} phase.
- Phase 2 : une fois que les bras sont tendues vers l'avant, mains jointes, effectuer le mouvement de jambes.

Attention à ne pas faire les deux mouvements en même temps !

Si le ciseau de jambes s'effectue en même temps que le mouvement des bras, il est alors inefficace du fait des résistances qui créées.

La synchronisation des bras et des jambes (d'abord les bras puis les jambes) est très importante pour que le ciseau de jambes soit efficace et permette au corps d'avancer.

- **Evaluation 1 : 10 minutes de battements de jambes avec planche + palmes**

Objectif : compter le nombre de longueurs nagées pendant les 10min. Ce chiffre nous servira de repère pour les prochains entraînements.

Position : allongée sur le ventre, bras tendus devant soi, ils sont relâchés et posés sur la planche, mains dans les trous (trous vers le haut), tête hors de l'eau, épaules basses pour être bien relâchée

Consigne : battre des pieds, mettre de l'amplitude sur chaque mouvement de jambes, palmes immergées tout le long du battement.

Allure : douce

A savoir pour battre des pieds efficacement :

- Le mouvement du battement de jambes part de la hanche
- Les jambes sont tendues avec les genoux légèrement fléchis
- Chevilles souples et pieds légèrement rentrés vers l'intérieur
- Palmes immergées tout le long du battement pour travailler l'ensemble des muscles de la jambe et des fessiers
- Légères éclaboussures avec les pieds
- Pas de bruit avec les pieds pendant le mouvement
- Pousser fort l'eau vers le fond de la piscine puis pousser fort l'eau vers le plafond de la piscine.

Attention : bien relâcher les pieds et les chevilles pour éviter les crampes aux pieds ou aux mollets !

- **Evaluation 2 : 10 minutes de longueurs en brasse**

Objectif : compter le nombre de longueurs nagées pendant les 10min. Ce chiffre nous servira de repère pour les prochains entraînements.

Consigne : se laisser glisser après chaque mouvement de brasse en étirant au maximum ses bras devant soi avant d'amener l'eau derrière (avec le geste de brasse).

Allure : douce

- 100m battements de jambes tête sous l'eau avec planche (kickboard) et palmes



Objectif : travailler sa respiration sous l'eau en inspirant par la bouche hors de l'eau et en expirant totalement par le nez dans l'eau.

Position : allongée sur le ventre, bras tendus en avant sur l'eau, les mains tiennent le bas de la planche, la tête est immergée dans l'eau, le regard orienté vers le fond de la piscine. La nuque est dégagée et les épaules sont basses (elles ne touchent pas les oreilles).

Consigne : Se concentrer sur sa respiration tout en faisant des battements avec les pieds. Vider son air progressivement et entièrement par le nez jusqu'à ne plus en avoir. Faire des petites bulles. Sortir la tête de l'eau pour reprendre de l'air avec la bouche puis remettre la tête sous l'eau pour expirer par le nez

Attention : Il est très important dans cet exercice d'inspirer uniquement lorsque la tête est hors de l'eau et d'expirer uniquement lorsque la tête est dans de l'eau.

Si c'est vraiment trop difficile de souffler par le nez, souffle par la bouche.

Allure : douce

- 50m battements de jambes sur le dos avec palmes

Objectif : récupérer suite à l'exercice précédent + s'étirer sur le dos

Position : allongée sur le dos, bras tendus le long des cuisses, regard orienté vers le plafond (au-dessus de soi)

Consigne : battre des pieds avec petites amplitudes pour éviter de creuser le dos

Allure : douce

Attention : pour éviter de taper la tête contre le mur à l'arrivée, des drapeaux sont placés à 5m du mur pour se repérer.

- 100m battements de jambes avec palmes, planche et tuba frontal

Objectif : tester le tuba frontal tout en travaillant sur les jambes

Position : allongée sur le ventre, bras tendus en avant sur l'eau, les mains tiennent le bas de la planche, la tête est immergée dans l'eau, le regard orienté vers le fond de la piscine. La nuque est dégagée et les épaules sont basses.

Entraînement réalisé par Marie Naëgelé

Maître-nageur - coach d'aquabiking - consultante arena

Si vous aussi vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé : marienaegle@hotmail.com

Consigne : Se concentrer sur sa respiration. Vider son air progressivement et entièrement soit par le nez soit par la bouche (dans l'embout du tuba). Tu fais ce qui te convient au mieux. Ensuite prendre de l'air par la bouche.

Allure : douce

A savoir : Grâce au tuba frontal l'ensemble du corps est aligné tout le long de la longueur et les cervicales ne subissent aucune tension.

- 50m battements de jambes sur le dos

Idem 1^{er} 50m battement sur le dos

- 100m Brasse

Objectif : relâcher les jambes et s'étirer

Consigne : se laisser glisser après chaque mouvement de brasse en étirant au maximum ses bras devant soi.

Allure : très douce

BON COURAGE !!!