

Programme de Condition Physique : Préparation au test d'admission 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 :

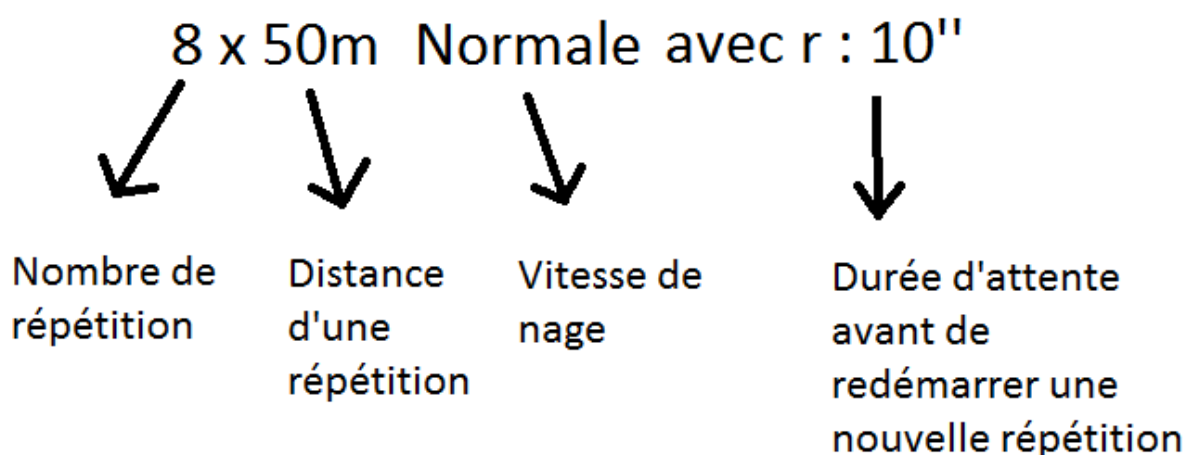
Ce programme permet de **préparer un(e) candidat(e) au test d'admission de la formation BSSA**. Il a pour but l'amélioration des qualités physiques jouant un rôle dans la pratique du sauvetage aquatique. Ce programme est construit sur **12 séances réparties en 6 semaines** (2 séances / semaine). Idéalement, il devrait débuter 7 semaines avant le test d'admission afin de laisser **1 semaine de récupération** :

S1	S2	S3	S4	S5	S6	Recup	Test
----	----	----	----	----	----	-------	------

Pour les jours d'entraînements, 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** 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 ».

Dans les 2 cas, le style de **nage** est libre mais doit rester **ventrale** (Brasse ou Crawl).

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.

Enfin, certaines séries seront **soulignées**. Cela signifie qu'elles sont à réaliser obligatoirement pour garantir un minimum d'efficacité. Dans les séances plus avancées, d'autres séries non soulignées sont ajoutées pour apporter plus de travail en fonction du temps disponible du nageur et de sa motivation.

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) Test d'admission pour la formation initiale BSSA

Les candidats se placent en position immergée, dos au mur en petite profondeur ;

Au signal de l'examineur :

- 15 mètres minimum d'apnée, terminer la longueur en nage libre ;
- sortir de l'eau et se placer sur le bloc de départ (à défaut de bloc, bord de la piscine) et plonger ;
- parcourir 200 mètres en nage ventrale libre (tête immergée ou non, changement de technique et virages type compétition autorisés) ;
- repêcher en grande profondeur une ceinture lestée de 2kgs (2 essais maximum) et la déposer sur le bord ;
- nager 25 mètres sur le dos sans l'aide des bras et les mains hors de l'eau (simuler un remorquage).

Temps maximum : 6'15'' (Les lunettes et pince-nez ne sont pas autorisés pour les tests d'admission et finaux du BBSA et BSSA)

Programme d'entraînement

Semaine 1 – Séance 1

- 8 x 50m nage normale avec r : 10''
- 2 x 100m nage normale avec r : 20''
- 4 x 50m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 20''
- 4 x 50m nage normale avec r : 10''

Total : 1000m

Remarques :

Dès le début du programme, prenez l'habitude, à chaque virage, de repartir en flèche sur 3 à 5m avant de reprendre la nage.

- 8 x 50m nage normale avec r : 10''
- 4 x 100m nage normale avec r : 20''
- 6 x 50m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 20''
- 2 x 100m nage normale avec r : 20''
- 4 x 50m nage normale avec r : 10''

Total : 1500m

Remarques :

- 8 x 50m nage normale avec r : 10''
- Apnée* : 4 x 50m avec r : 30''
- 2 x 100m nage normale avec r : 10''
- Apnée pyramide** : 8 x 50m avec r : 30''
- 8 x 50m nage normale avec r : 5''
- 2 x 100m nage normale avec r : 10''

Total : 1800m

Remarques :

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

***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 normale.

****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.

- 4 x 100m nage normal avec r : 20''
- Apnée* : 6 x 50m avec r : 30''
- 1 x 200m nage normale
- 8 x 50m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''
- Apnée* : 6 x 50m avec r : 30''
- 4 x 100m nage normale avec r : 20''

Total : 2000m

Remarques :

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

***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 normale.

- 4 x 100m nage normale avec r : 20''
- 4 x 50m remorquage* sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''
- Apnée* : 8 x 50m avec r : 30''
- 8 x 50m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''
- 4 x 50m remorquage* sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''
- 4 x 50m nage normale avec r : 5''

Total : 1800m

Remarques :

***Remorquage** : nage sur le dos avec les mains hors de l'eau. Mouvement des jambes libre, soit battement, soit brasse.

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

***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 normale.

- 1 x 200m nage normale
- 2 x 100m nage normale avec r : 20''
- 8 x 50m remorquage* sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''
- Apnée pyramide** : 10 x 50m avec r : 30''
- 5 x 100m nage normale avec r : 15''
- 4 x 50m nage normale avec r : 5''

Total : 2000m

Remarques :

***Remorquage** : nage sur le dos avec les mains hors de l'eau. Mouvement des jambes libre, soit battement, soit brasse.

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.

- 4 x 100m nage normale avec r : 15''
- 4 x 50m nage normale avec canard en fin de longueur* avec r : 10''
- 4 x 50m nage normale avec sortie de l'eau et plongeon** avec r : 10''
- 4 x 50m nage rapide*** avec r : 15''
- 2 x 100m nage normale avec r : 15''
- 4 x 50m nage rapide avec r : 15''
- 4 x 50m nage normale avec canard en fin de longueur* avec r : 10''
- 4 x 50m nage normale avec r : 5''

Total : 1800m

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

****Sortie d'eau** : arrivé en fin de longueur, sortir de l'eau par le bord et plonger à l'eau pour terminer la deuxième longueur en nage normale

*****Rapide** : temps cible = maximum 35'' pour 25m et 1'10 pour 50m

- 2 x 100m nage normale avec r : 20'' + 200m nage normale
- 8 x 50m nage normale avec canard en fin de longueur* avec r : 10''
- 8 x 50m nage rapide** avec r : 15''
- 4 x 100m nage normale avec r : 15''
- 4 x 50m nage rapide*** avec r : 15''
- 200m nage normale

Total : 2000m

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

****Rapide** : temps cible = maximum 35'' pour 25m et 1'10 pour 50m

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

- 1 x 200m nage normale
- 2 x 100m nage normale avec r : 10''
- 8 x 50m nage rapide* avec r : 15''
- 4 x 50m nage normale avec sortie de l'eau et plongeon** avec r : 10''
- 1 x 200m nage normale
- 4 x 50m nage rapide* avec r : 10''
- Apnée*** : 8 x 50m avec r : 30''
- 4 x 50m nage normale avec canard en fin de longueur avec r : 10''
- 200m nage normale

Total : 2200m

Remarques :

* **Rapide** : temps cible = maximum 35'' pour 25m et 1'10 pour 50m

****Sortie d'eau** : arrivé en fin de longueur, sortir de l'eau par le bord et plonger à l'eau pour terminer la deuxième longueur en nage normale.

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

*****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 nage normale.

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

Total : 2100m

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 100m nage normale avec r : 15''
- 8 x 50m nage rapide* avec r : 15''
- Apnée** : 8 x 50m avec r : 30''
- 4 x 50m nage normale avec sortie de l'eau et plongeon avec r : 10''
- 4 x 50m avec canard en fin de longueur avec r : 10''
- 4 x 50m remorquage sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''
- 8 x 50m nage rapide* avec r : 15''

Total : 2200m

Remarques :

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

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

****Apnée** : Départ dos au mur, apnée la plus longue possible (minimum 15m, maximum 25 m), sortir la tête de l'eau et terminer les 50 mètres en nage normale.

- - 8 x 50m nage normale avec r : 10''
- 8 x 50m nage rapide* avec r : 10''
- Apnée pyramide** : 8 x 50m avec r : 30''
- 4 x 50m avec canard en fin de longueur avec r : 10''
- 4 x 50m remorquage sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''

Total : 1600m

Remarques :

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

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 4-5-6-7-7-6-5-4 mouvements. Après avoir effectué le nombre de mouvements en apnée, terminer la longueur en nage normale.