

Programme de Condition Physique :
Préparation au test final de la
formation BSSA



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 :

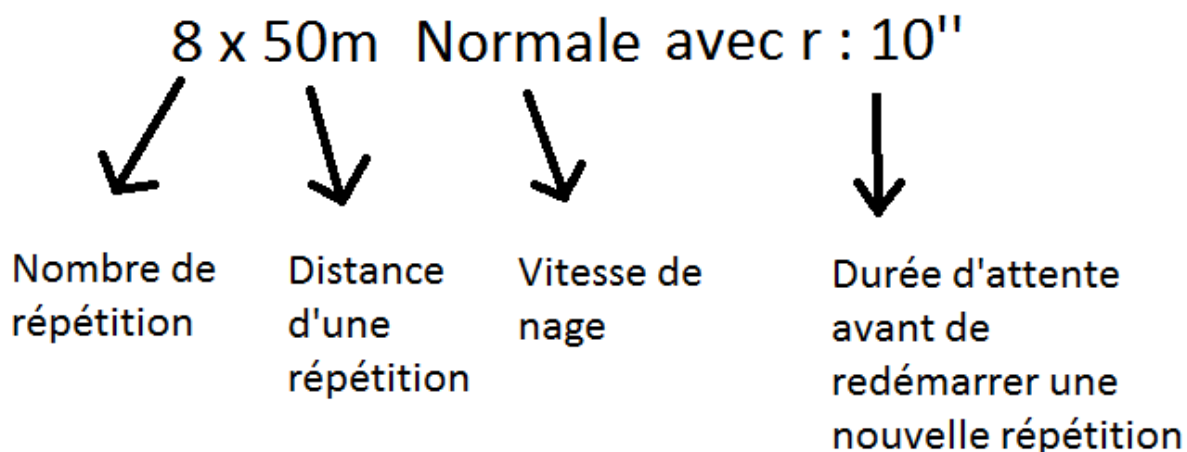
Ce programme est à utiliser pendant le module 2 BSSA-BBSA. Il peut servir de « devoirs » à réaliser entre les cours dirigés par la LFBS. Généralement, les modules sont organisés en 8 semaines avec les entraînements le samedi. Pour les 4^e et 8^e semaines, il y également un cours le dimanche :

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Cours : Samedi	Samedi	Samedi	Samedi et Dimanche	Samedi	Samedi	Samedi	Samedi et Dimanche

Idéalement, les entraînements de ce programme devraient être placés les mardis ou mercredis pour bénéficier d'une récupération entre chaque entraînement. La première séance de ce programme est à placer dans la semaine qui suit le premier entraînement LFBS.

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.

Dans les 3 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.

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.

Programme d'entraînement

Séance 1

- 8 x 50m nage normale avec r : 10''
- 4 x 100m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 15''
- 1 x 200m nage normale
- 8 x 50m en alternance 50m rapide – 50m normale avec r : 15''
- 2 x 200m nage normale avec r : 25''

Total : 1800m

Remarques :

Séance 2

- 8 x 50m nage normale avec r : 5''
- 4 x 50m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 10''
- 6 x 100m en alternance 100m rapide – 100m normale avec r : 20''
- 4 x 50m nage normale avec r : 10''
- 2 x 200m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 30''
- 2 x 100m nage normale avec r : 15''

Total : 2000m

Remarques :

- 4 x 100m nage normale avec r : 10''
- Départ Apnée* : 6 x 50m avec r : 30''
- 4 x 100m nage normale avec r : 10''
- Apnée après effort** : 6 x 50m avec r : 30''
- 3 x 200m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 30''
- 2 x 100m nage normale avec r : 20''

Total : 2200m

Remarques :

* **Départ 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.

** **Apnée après effort** : Nager 25 mètres en nage rapide, prendre une inspiration lors du virage et repartir directement en apnée (minimum 10m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau et terminer la longueur en nage normale.

- 2 x 100m nage normale avec r : 15''
- Départ Apnée* : 8 x 50m avec r : 30''
- 2 x 200m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 30''
- Apnée après effort** : 8 x 50m avec r : 30''
- 4 x 150m (50m rapide – 50m nage normale – 50m remorquage***) avec r : 20''
- 200m nage normale

Total : 2200m

Remarques :

* **Départ 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.

** **Apnée après effort** : Nager 25 mètres en nage rapide, prendre une inspiration lors du virage et repartir directement en apnée (minimum 10m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau et terminer la longueur en nage normale.

*****Remorquage** : Sur le dos, mains hors de l'eau.

- 4 x 100m nage normale avec r : 10''
- Apnée après effort* : 8 x 50m avec r : 30''
- 8 x 50m (12,5m nage sprint – 37,5m nage normale) avec r : 15''
- Apnée après effort** : 4 x 100m avec r : 30''
- 4 x 100m nage rapide sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 15''
- 200m nage normale

Total : 2200m

Remarques :

* **Apnée après effort** : Nager 25 mètres en nage rapide, prendre une inspiration lors du virage et repartir directement en apnée (minimum 12,5m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau et terminer la longueur en nage normale.

** **Apnée après effort** : Nager 75 mètres en nage normale, prendre une inspiration lors du virage et repartir directement en apnée (minimum 10m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau et terminer la longueur en nage normale.

- 1 x 200m nage normale
- 4 x 50m nage normale tête hors de l'eau* avec r : 10''
- 1 x 400m (alterner 75m nage normale – 25m nage rapide)
- 8 x 50m (12,5m sprint – 37,5m nage normale) avec r : 10''
- 2 x 200m (alterner 25m rapide tête hors de l'eau – 25m normale) r : 30''
- 4 x 50m sprint sur l'aller – remorquage** normal sur le retour avec r : 20''
- 4 x 100m nage normale avec r : 15''

Total : 2200m

Remarques :

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

****Remorquage** : sur le dos, mains hors de l'eau.

- 2 x 200m nage normale avec r : 20''
- Apnée après effort* : 4 x 150m avec r : 30''
- 4 x 50m sprint sur l'aller avec canard en fin de longueur et retour en remorquage** rapide avec r : 30''
- 1 x 300m (alterner 50m tête hors de l'eau*** - 50m nage normale)
- 1 x 300m (alterner 50m nage rapide – 50m nage normale)
- 1 x 200m nage normale

Total : 2000m

Remarques :

* **Apnée après effort** : Nager 125 mètres en nage rapide, prendre une inspiration lors du virage et repartir directement en apnée (minimum 12,5m, maximum 25m), sortir la tête de l'eau et terminer la longueur en nage normale.

****Canard** : arrivé en grande profondeur, descendre bras et tête en avant et toucher le fond de la piscine. Le retour se réalise en remorquage, nage sur le dos avec les mains hors de l'eau, en battement ou en brasse pour les jambes.

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

- 1 x 200m nage normale
- 4 x 50m nage tête hors de l'eau* avec r : 10''
- 1 x 600m (alterner 75m nage normale – 25m nage rapide)
- 6 x 50m sprint sur l'aller – nage normale sur le retour avec r : 20''
- 2 x 100m nage rapide avec r : 20''
- 2 x 100m nage normale tête hors de l'eau avec r : 20''
- 6 x 50m sprint sur l'aller avec canard en fin de longueur et retour en remorquage** rapide avec r : 30''
- 2 x 200m nage normale avec r : 20''

Total : 2400m

Remarques :

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

****Canard** : arrivé en grande profondeur, descendre bras et tête en avant et toucher le fond de la piscine. Le retour se réalise en remorquage, nage sur le dos avec les mains hors de l'eau, en battement ou en brasse pour les jambes.