



BREIZH SAUVETAGE COTIER



reprise de sensations et fond aérobie

objectif : reprise de sensations et fond aérobie

100 batt c pl

100 batt c br tendus devant longue exp ss marine(par le nez)

100 c pb poings fermés resp 3 temps

100 c pb br tendus

200 c

100 batt d br tendus derrière la tête

100 batt d br le long du corps tête fixée et roulis des épaules

100 d pb poings fermés

100 d pb

200 d

200 batt pal c/d // 25

100 c pal

100 d pal

6*100 c pal dep 2'00

total : 2200 m. enjoy swimming!!



BREIZH SAUVETAGE CÔTIER



aérobie et technique de nage

objectif : aérobie et technique de nage

200 batt 25 c / 25 d / 25 costal droit / 25 costal gauche

200 c pb 25 br droit/25 br gauche le br inactif reste tendu devant

200 c en amplitude (pensez à bien engager loin devant et sortir la main loin derrière au niveau de la cuisse)

200 d pb 25 br droit/25 br gauche le br inactif reste tendu derrière la tête

200 d amplitude

400 c masque tuba (pas de palmes) pensez à bien fixer la tête

400 c pmt

4*100 c dep 2'00 comptez vos coups de br par 25. nagez sans exagérer le mouvements mais en prenant le temps de bien pousser vers l'arrière.

idem en d

total : 2600 m enjoy swimming!! it's fun...



BREIZH SAUVETAGE COTIER



aérobie et apnée

200 c

200 d

200 pmt

200 jb c tuba

200 c resp 5/7 // 25

100 d

12,5 m apnée bien collé au fond/12,5 m tranquille)* 4

25 m apnée pal bien collé au fond / 25 pal d * 4

400 c resp 5 .

200 d

total : 2200 m enjoy swimming!!



BREIZH SAUVETAGE COTIER



aérobie vitesse palmes

100 batt d

100 d br tendus

100 d pb 25 br gauche/25 br droit

100 d

4*25 d vitesse max r'45

100 batt c

100 c poings fermés

100 c pb br tendus

100 c

4*25 c v max r'45

200 pal avec 50 d/50 c

4 * 25 pal tuba v max br tendus devant / 75 spl

200 c ou d bien nagé

4 * 25 c tuba v max / 75 spl

200 d bien nagé

total : 2400 m eh.... enjoy swimming..



BREIZH SAUVETAGE CÔTIER



puissance aérobie et technique de nage

100 d / 100 c poings fermés

100 d NC / 200 C resp 2/7 //25

200 C en envoyant la main le plus loin devant possible et en touchant la cuisse avec le pouce lors de la sortie de la main derrière.

8 * 100 C avec les mêmes consignes qu'au dessus mais nagé

1'45 r '20.

100 D tranquille.

200 D épaule touche le menton et bras tendus.

4 * 100 D mêmes consignes nagé 2'00 r'20.

100 SAC

200 C bien nagé avec la main relâchée sur le retour aérien.

total : 2500 m enjoy swimming, it's hard and fun ;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



aérobie longue distance

400 C resp 3/5 // 25

400 D

200 batt C avec planche

200 batt C avec tuba br tendus devant

200 batt D br tendus

600 C tuba

400 batt pal 50 ventral / 50 dorsal

10 * 100 pmt nagé 1'40 dep 2'00

200 C bien nagé

400 D

total : 4000 m tout rond!

surtout pendant toute la séance gardez à l'esprit de bien nager : cherchez loin devant loin au fond et loin derrière en crawl.

en dos veillez à bien dégager l'épaule lors de la sortie de la main et à chercher bien au fond avant d'appuyer.

et enjoy swimming it's sometimes long but so fun ;)



BREIZH SAUVETAGE CÔTIER



vitesse et hypoxie

100 D
100 C
200 D pal
200 C pal
200 C resp 5/7 //50 bien nagé
8 * 12,5 C v max sans resp. r : sur 12,5 restant + '30
100 C bien nagé resp 2/9 //25
100 D
8 * 12,5 D v max r : 12,5 + '30
100 D bien nagé
100 C pal resp 5/7 //50
8 * 25 C pal v max 1 resp au maximum. r '45
100 C pal bien nagé resp 3/7 //25
100 D pal
8 * 25 D pal v max r '30
100 D pal bien nagé.
300 C bien nagé

total : 2200 m

enjoy swimming! always ;))



BREIZH SAUVETAGE CÔTIER



VO2 max

200 jb planche

200 C PB poings fermés

200 C NC bien nagé

400 C pal resp 3/7 //33

avec pal : 5 secondes de batt max en se tenant bien droit à la verticale + 15 m max c pal le tout * 5.

4 * 100 C pb nagé 1'40 départ 2'00.

133 SAC

4 * 200 C pal nagé 2'50 départ 3'15

133 SAC

200 C bien nagé souple.

total : 2600 m si ça pique c'est bon;)

enjoy swimming!!!



BREIZH SAUVETAGE COTIER



aérobie test

200 jb D

200 D PB épaules/menton + poings fermés

200 D

200 jb C sans planche (eh oui!)

200 C pb F.A.T (Fesse Aisselle Tête : la main qui sort de l'eau touche successivement ces 3 parties)

200 C

2 * (800 pmt en - de 12 min + 100 SAC + 200 2nages C/D
chrono + 100 SAC).

total : 3400m it's long but orgasmic! enjoy swimming ;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



jambes

200 jb c planche

200 jb c tuba

300 jb pal tuba grande amplitude

8 * 25 jb pal v max r : '30

200 jb D

300 jb D pal grande amplitude

8 * 25 jb pal v max r : '30

100 jb au choix.

grande amplitude : faites les mouvements les plus grands possible sans sortir les palmes de l'eau et sans faire de vélo.

total : 1700 m ça pique un peu mais bon, que serai la vie sans piquant?

enjoy swimming ;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



bras (à faire la veille ou le lendemain des jambes)

300 C PB avec: 50 poings fermés/50 bien placé

300 D PB idem

400 C PB avec: 50 avec le bras droit(le gauche tendu devant)/ 50 à l'inverse. puis 50 bras droit(avec bras gauche le long du corps => travail de rotation des épaules) / 50 à l'inverse.

200 C PB bien placé

8 * 25 C PB v max (bien nagé qd même) r : '30

100 C PB souple en amplitude.

refaire toute la série en D à partir du 400.

total : 2400 m enjoy swimming ;))



BREIZH SAUVETAGE COTIER



VO2 max (2) avec palmes

5 * (50 C / 50 D)

200 C pal resp 5

8 * 25 c pal de + en + vite avec les 6,7 et 8 à v max r : '15

200 d pal bien nagé

8 * 25 d pal idem qu'en c

200 c bien nagé resp impair

10 * 50 C pal à 90 % de la v max r : '20

200 D

5 * 100 C pal à 80 % de la v max r : ' 30

400 c pb bien nagé

total : 3100 m enjoy... ;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



sauvetage sportif

200 C resp 3/5 //25

400 pal avec 50 batt/ 150 C

8 * 25 C pal max r: 50 D pal spl

5 * (50 C pal + virage + 12,5 apnée bien collé au fond + 12,5 C max) r : '30

150 c poings fermés / 150 c amplitude

200 brasse bien glissé avec 2 cycles tête hors de l'eau, 3 cycles en immersion totale.

8 * 25 rétro / 25 bras brasse jambes jointes

préparer un mannequin bien rempli et le poser à au moins 1.80m de profondeur à 12.5m + palmes sur le bord prêtes.

4 * (50 c + 12.5m apnée + prise du mannequin + 37.5 remorquage + 100 c pal) r : 1'00. sur le n° 1 le 50 c max, sur le n°2 : apnée à v max, n°3 : remorquage à v max, n°4 : 100 c pal v max.

300 SAC.

total 3100 m. be fun and enjoy swimming ;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



entraînement généraliste

150 C raclette (la première phalange traîne dans l'eau sur tout le retour aérien)

150 C très lent sur les bras (décomposez votre geste)

150 C en appuyant bien (environ 75% de votre v_{max} sur 100)

2 * [200 pal+tuba ondul bras devant / 200 ondul D]

400 C pal avec 50 C / 25 apnée expiratoire sur la longueur

4 * 100 pmt nagé -1'20 dep 2'00

200 D

100 brasse

25 retro / 25 D

50 retro / 50 C

100 retro / 100 D

100 remorquage mannequin plein à VMAX

200 C PB.

total : 3000m. enjoy...



BREIZH SAUVETAGE COTIER



tests de niveau

l'objectif de ces test est de vérifier vos capacités aérobies, aussi, bien que fastidieux et durs, astreignez vous à les bien faire.

Avec les chronos obtenus, vous pourrez avoir un référentiel de travail ainsi que la possibilité très importante de constater vos progrès.

Ils sont à faire une fois toutes les 6 semaines et séparément.

test 1 aérobic : 1000 m

test 2 : 400 c

test 3 : 400 jb (avec tuba c'est moins dur pour les cervicales).

Ces tests doivent être fait au maximum de vos capacités, vous devez terminer en ayant mal et avec une FC proche du max.



BREIZH SAUVETAGE COTIER



pour les amateurs de long

200 C resp 3/5 //50
300 C poings fermés
400 C
200 batt C planche
200 batt pal + tuba
600 C pal

4 * 200 C nagé à 70% de votre vmax du 400 r : '30

200 brasse bien glissé

4 * 100 C à 90% du 400 r : '30

200 D

8 * 200 C pal à 125 % de votre meilleur temps sur 800 pmt r:'45

400 C pb

total : 4500 m you're so strong!! enjoy;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



faut que ça pique!

100 batt c sans planche
100 c pb poings fermés
200 c bien nagé resp 3/7 // 25
150 batt pal D
200 batt pal planche tenue à la verticale totalement immergée
8 * 50 c pal v max r : '30
200 c pb
4 * 100 c pal v max r : '45
200 c pb
2 * 200 c pal max r : 1'00
200 c pb
400 c pal max
200 D
et 10 * 25 c max depart plongé r : 1'00
200 c souple

total 3400 m. ça soulage, non?



BREIZH SAUVETAGE COTIER



entretien estival 1

pour ceux qui peuvent nager 2 à 3 fois par semaine durant la saison.

400 c avec resp 3/7 // 50

400 c pal avec 25 sans resp / 75 avec resp 2

2*200 c pb 70% avec le moins de coup de bras possible r : '30.

400 d avec 100 epaule-menton / 100 nc

6 * 25 c max dp bien nagé r : '45.

200 c raclette

6 * 50 c pal max r : '1'.

200 c FAT.

200 SAC.



BREIZH SAUVETAGE COTIER



entraînement estival 2

4 * [100 c/12.5 apnée/12.5 d/25 c polo/50 d].

150 batt c planche / 50 batt max.

150 c pb amplitude / 50 c max.

200 batt pal / 200 ondul pal.

3 * 50 c pal max / 25 ondul pal max apnée / 25 d.

+

100 sac.

200 c avec immersion complète tous les 5 coups de bras.

400 c pal tranquille.



BREIZH SAUVETAGE CÔTIER



Bnssa / sauvetage sportif objectifs : aérobie, hypoxie

3 * 200 : 200 batt vent planche / 200 c pb / 200 c resp 3 temps r : '30

5 * 10/5 apnée statique

4 * 15/10

4 * 20/15 apnée dynamique

4 * [33 batt vent max / 33 batt dors souple] r : '15

200 c amplitude / 200 dos amplitude

4 * 33 c max apnée r : 1'30

200 d à 2 bras amplitude

4 * 33 apnée progressive de 1 à 4 r: '45

200 c resp 3 temps

5 * 10/5 apnée statique

4 * 15/10

4 * 20/15 apnée dynamique

200 dos amplitude

Total : 2000m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



objectifs : aérobie, hypoxie , vitesse

Bnssa / sauvetage sportif

objectifs : aérobie, hypoxie , vitesse

200 c / 200 batt vent / 200 c palmes / 200 c pb resp 5/2 // 25 r : ' 15

200 c palmes avec 12.5 apnée // 50

Avec palmes : 4 * 12.5 apnée/ 12.5 dos r : '10

4 * 25 apnée / 25 dos r : ' 30

4 * 50 c bras droit / 50 c bras gauche

4 * 25 c v max r : '45

300 c pb amplitude

Total : 2100m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



objectifs : aérobie, vitesse

300 c resp 2/3 // 33 amplitude

2 * (100 c pb giclette / 100 c pb amplitude / 200 batt vent pb dans les mains)

4 * 33 c vitesse max avec le moins de respis possible r : 1'00.

300 c amplitude comptage des coups de bras.

Avec palmes : apnée dynamique : 2 * 15/15
2 * 20/15

100 dos à 2 bras pb / 100 batt dorsal bras en extension.

100 dos à 2 bras / 100 dos rattrapé haut.

200 dos amplitude.

4 * 33 dos vitesse max r : 1'00

100 c palmes souple.

Avec palmes : apnée dynamique : 2 * 15/15
2 * 20/15

Total : 2300 m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



Sauvetage sportif / bnssa

200 c resp 5tps

200 batt vent bras tendus devant

200 batt dors

200 d

333 c pal resp 3 tps gd ampl sur les jambes

4*200 c pal nagé - 3'00 r : '30

200 pmt tranquille positionnement matériel

400 pmt - 6'00

100 sac

Total : 2600 m



BREIZH SAUVETAGE CÔTIER



entraînement vac paques

2*(200 c 4 mvt tête hors de l'eau / 2 immersi)

4 * (33 c + 15 apnée + 15 c polo)

4 * (66 c resp 5 + apnée max sur 33 + 33 d)

300 c palm amplitude

3 * 100 combiné sans mannequin allure max r : 1'30

3* 400 avec 1 c palm / 1 c. allure : 1'20 palm / 1'40 c au 100 r : '45

200 c amplitude

3*(66 c + chaussage rapide pal + 66 c palm max)r : ' 30

total : 3400 m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



travail d'allure

2* (400 c obsta / 200 c palm avec 12.5 apnée tous les 50)

400 c ampl

10 * 100 c pal : 1 en – 1'15 / 1 avec 25 c 25 apnée 50 d ampl

total : 2600 m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



technique de nage

200 c respi 2/5 // 25

300 c palmes en amplitude

400 c pb en faisant attention à ne pas faire de bulles avec les mains lors de l'entrée dans l'eau.

400 c palmes idem pour l'entrée des mains dans l'eau.

400 c idem.

5 * 100 c progressif de 1 à 5 avec une différence de 10 sec entre le premier 100 et le cinquième. r : '20.

Bien fait, cela doit piquer derrière les bras.

4 * 25 c v max toujours sans faire de bulles... pas facile hein? r : '30

200 c palmes en amplitude.

200 c bien nagé.

total : 2700m



BREIZH SAUVETAGE CÔTIER



objectifs : aérobie, hypoxie , vitesse

200 c / 200 batt vent / 200 c palmes / 200 c pb resp 5/2 // 25 r : ' 15

200 c palmes avec 12.5 apnée // 50

Avec palmes : 4 * 12.5 apnée/ 12.5 dos r : '10

4 * 25 apnée / 25 dos r : ' 30

4 * 50 c bras droit / 50 c bras gauche

4 * 25 c v max r : '45

300 c pb amplitude

Total : 2100m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



apprentissage masque et tuba, PMT aérobie, hypoxie, perf technique

Mise du masque puis quelques apnées dynamique

Mise en place du tuba

200 c Masque + Tuba

200 c MT avec 3 m apnée à chaque virage (attention à l'expulsion de l'eau du tuba)

400 c PMT

400 c PMT avec 5 m apnée à chaque virage

1.2

4 x 200 PMT (le 200 nagé en moins de 3'15) r : '30

2.0

300 c PB poings fermés

300 c NC

400 c avec 50 max / 50 amplitude

100 dos

3.100 m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



aérobie, hypoxie, vitesse

400 c obstacles (immersion totale avec 2 cycles de brasse tous les 6 coups de bras)

4 * 15 m c v max départ plongé (pas de respi)

400 c palmes respi 3/5/7

4 * 15 m c v max départ plongé (pas de respi)

400 c avec à chaque virage : apnée en immersion totale sur 3 cycles de brasse

4 * 15 m c v max départ plongé (pas de respi)

400 dos palmes amplitude

1.6

3 * (200 c amplitude respi 5 temps) r : '20

4 * 25 c v max départ plongé, le moins de respi possible. r : sur le retour se faisant à pied sur le bord du bassin.

300 c palmes amplitude respi 5 temps

4 * 25 c palmes départ plongé, le moins de respi possible. R : idem

400 c NC amplitude

4 * 25 avec saut palmes en mains puis chaussage rapide puis c v max . r : sur le retour à pied

2.2

400 c palmes amplitude respi 2 / 5

400 c amplitude respi 2 / 7

4.000 m

ah... pique un peu çuis ci... soyez fort!



BREIZH SAUVETAGE COTIER



technique, aérobie, apnée

300 c resp 2/7 pouce cuisse

300 batt palmes bras le long du corps

200 batt bras le long du corps

200 c NC amplitude pouce cuisse

1.0

200 batt dors bras en flèche

300 dos NC amplitude

200 batt dors bras le long du corps + épaule menton alterné droite gauche

300 dos NC amplitude

2.0

300 c palmes rattrapé

300 palmes mains posées sur les cuisses respi costale

400 c palmes

3.000 m

tranquille, non?



BREIZH SAUVETAGE COTIER



du long et du bon ;)

400 c resp 2 / 7 // 66

400 c palmes avec 12.5 m apnée en ondul tous les 66 m

1600 pmt en moins de 24 min.

10 * 100 c nagé en moins 1'45 départ 2'00.

400 c palmes amplitude.

Total : 3800 m

simple et efficace n'est il pas?



BREIZH SAUVETAGE COTIER



capacité lactique, puissance aérobie

500 c bras tendus

500 c palmes avec 5 temps d'apnée tous les 10 temps.

10 * 100 c à 80% de la v max sur 100 r : '20

200 SAC

5 * 200 c palmes à 85% de la v max sur 200 r : '20

200 SAC

4 * 25 apnée palmes tranquille r : entre 1'00 et 1'30.

3500 m



BREIZH SAUVETAGE COTIER



technique, anaérobie lactique

400 c en amplitude (les pouces touchent les cuisses à chaque passage)

200 c bras tendus nage avec tuba, la tête bien fixée

6 * 50 c v max le mieux nagé possible r : 1'00

400 c palmes amplitude

4 * 100 c à 90% de la v max sur 100 avec le max d'amplitude

r : '45.

400 c pb en glisse bien nagé.

4 * 50 c max r : '30

200 c palmes bras tendus

2 * 50 c max bras tendus + 2 * 50 c max r : '30

400 c ampli

total 3300 m

Alors? les sensations sont bonnes ?



BREIZH SAUVETAGE COTIER



pour les maso...

500 c resp 2 / 5 //50

400 c pb poings fermés

400 c amplitude

400 batt vent avec planche

400 batt vent palm sans planche

10 * 100 batt plam à 85% du max r: ' 20

100 SAC

10 * 100 c pb nagé à 85% du max r: '20

100 SAC

5 * 100 c nagé à 90% du max r:'30

100 SAC

10 * 100 c palm à 85% r: '20

100 sac

total : 6000 m

Alors là, respect si tout est fait dans les règles... ;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



généraliste

400 c resp 3 / 9 // 25

200 d

200 batt dors bien gainé bras tendus (position flèche)

100 d

200 batt vent avec au moins 5 m de coulée à chaque virage

200 c

2*[4 * 25 c max départ plongé r : '30 + 200 c amplitude]

2*[4 * 25 d max r : '30 + 200 d ampli]

1'00 rétro pédalage stat

1'00 rétro stat avec 1 main sur la tête

2'00 rétro stat avec 2 main sur la tête

entre chaque série de rétro r : '45

200 c palmes avec 12.5 m apnée tous les 50 m

2 * [25 m remorquage mannequin r:'15+50 remo r:'15+ 25 remor]

entre les 2 séries : r:'45

idem mais avec palmes (remorquage jambes un peu écartées ou position latérale du sauveteur.

400 c amplitude

total : 3300 m voici un entraînement riche et équilibré ;)



BREIZH SAUVETAGE COTIER



aérobie et puissance ana lactique

200 c amplitude resp 3 / 7 //50

800 c masque+tuba. attention à bien garder la tête fixe

4 * 50 c pb plaquettes, vit croissante avec le dernier 50 max.

r : '20

400 c palmes amplitude

400 batt palmes planche en moins de 6'30

4 * 50 c pb plaq idem que précédemment

800 pmt en moins de 12'00

recup complète.

5 * 100 c plaquettes nagé à 85% du max sur 100. r : '20

5 * 100 c palmes nagé à 85% du max sur 100 palm. r : '20

200 SAC

total : 4200 m, alors? qui a dit que les sauveteurs sont des branleurs?



BREIZH SAUVETAGE COTIER



PMA

500 c amplitude respi 2/9 //25

500 batt vent sans planche, bras bien tendus devant.

500 c pb plaquettes amplitude (même quand ça chauffe)

10 * 50 c à 90% de la v max sur 50 r : '45

500 c palmes amplitude

5 * 100 c palmes à 85% du max r:'30

500 batt dors bras bien tendus

500 c palmes avec 12.5m apnée en immersion totale tous les 50

total 4000 m tout rond.