



## L'échauffement le jour de la compétition

...

### - Phase d'échauffement à sec.

Réveil musculaire : 10 à 15 minutes

- On fait des grands cercles avec un bras, puis l'autre et ensuite les deux, on sautille sur place (corde à sauter), fentes avant, abdominaux, lombaires, gainage, pompes, rotateurs externes (élastique), etc...

### - Phase d'échauffement dans l'eau.

Prise de contact avec la piscine : 10 minutes

- Nage alternée, **non-stop**. On se met ou remet la piscine dans l'oeil (profondeur, approche des virages, drapeaux de dos etc ...). Soit 600 à 800 crawl ou/et dos.

Travail trains séparés avec accélérations : 18 à 20 minutes

- Jambes de spécialité. (ex: 400 [75 moyen, 25 accel])

- Idem en bras. (pull, plaq, élas ...)

Travail en nage complète : 15 minutes

- petite série en 4 Nages. (ex: 6 à 8x100 4N r=15")

Récupération : 4 minutes

- 200 à 300 souplesse.

Série spécifique de travail d'allure : 10 à 15 minutes

- Allure de la première épreuve nagée ou de l'épreuve la plus importante. Pour un 50m ou un 100m, on fait généralement quelques sprints (15m à 25m départ plongés. Pour un 200m ou un 400m, quelques 50m. Et pour un 800m ou un 1500m des 50m ou 100m. **Ceci supervisé et chronométré par l'entraîneur.**

Retour au calme : 5 minutes

- 200m à 400m souplesse.

Pendant tout l'échauffement, on pense à sa technique de nage, à ses virages, coulées, reprises de nages.

Si on a la chance d'évoluer dans un complexe sportif qui possède plusieurs bassins de la même longueur que celui dans lequel se passe les épreuves, on essaie de finir son échauffement 20 à 30 minutes avant sa course (le temps de se changer et d'aller à la chambre d'appel). Sinon, il faut s'échauffer dans l'eau bien avant son épreuve et il faudra, ensuite, effectuer un échauffement à sec (le même que ci-dessus) avant l'épreuve.

N'oubliez pas qu'un échauffement est individuel. Vous devez faire ce qui sera bien pour vous et non pas la même chose que fait le copain ou la copine. C'est à vous d'élaborer votre échauffement et de sentir ce qui va être bon de faire pour vous échauffer. Cela peut changer selon l'épreuve ou les épreuves que l'on doit nager, cela peut changer d'un jour à l'autre, du matin (en général on s'échauffe plus longtemps le matin pour les séries que le soir pour les finales) au soir. Donc soyez à l'écoute de vos sensations, de votre corps pour vous échauffer.