

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

— POUR LES COUREURS ET LES CYCLISTES —



Distance



Débutant



Cyclisme



Fonctionnement

#MAKE1KWET

Bienvenue dans le programme d'entraînement du 1000m en natation (1K Wet). Ce programme est constitué d'un entraînement de natation de 3 mois qui devrait vous permettre de pouvoir nager aisément sur 1000m dans les mêmes temps que vous pourriez courir une distance de 5 km ou faire du vélo sur 10 km.

Pourquoi changer votre sport actuel au profit de 1 000 m de natation ?

La natation constitue un complément parfait au sein de votre programme de remise en forme ; non seulement, elle permet d'améliorer votre forme physique globale mais elle favorise également la guérison tout en aidant à maîtriser une meilleure technique de respiration.

Le programme d'entraînement a été créé en collaboration avec Annie Emmerson, Coach émérite et ancienne athlète, elle a participé à des compétitions de triathlon, duathlon et de course sur le plan international. Sur une période de dix ans, Annie a concouru dans ces trois sports pour la Grande-Bretagne, et a remporté cinq médailles importantes. Elle est désormais une coach réputée dans les domaines de la course et de la natation.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

#MAKE1KWET

Choisissez l'entraînement qui vous convient: ce niveau vous correspond-il?

Adaptez votre niveau en fonction de votre temps sur 100 m de natation:

Niveau 1 - Débutant (temps sur 100 m > 2.30)

Niveau 2 - Intermédiaire (temps sur 100 m > 2.00)

Niveau 3 - Confirmé (temps sur 100 m > 1.45)

Pour savoir par quel niveau d'entraînement commencer, rendez-vous dans une piscine de 25m et chronométrez-vous sur une distance de 100 m en crawl.

- Inutile d'adopter un rythme trop soutenu : vous devrez nager à 90 % de vos capacités maximales. En d'autres termes, vous serez essoufflé(e) mais pas exténué(e) à la fin de votre parcours.
- Une fois que vous connaîtrez votre temps sur 100 m, vous pourrez choisir le programme de natation le plus adapté à votre niveau actuel.
- Si vous hésitez, il est préférable de commencer par le niveau le plus facile puis de passer au niveau supérieur s'il vous semble plus adapté, plutôt que de faire l'inverse.

D'une durée de trois mois, ce programme comprend plusieurs phases d'entraînement d'une semaine.

- La difficulté augmente graduellement tout au long de votre progression.
- Le premier mois comprend 2 séances par semaine pour vous aider à améliorer votre technique et à établir votre niveau de remise en forme dans le bassin.
- Le deuxième mois, vous devriez pouvoir nager 1 km deux fois par semaine sur un temps relativement court.

NB : le type de nage n'est pas précisé pour ces séances: veuillez choisir votre type de nage préféré (sauf si vous devez utiliser un pull buoy; dans ce cas-là, vous devrez faire du crawl et si vous utilisez une planche, vous devrez faire des mouvements avec vos jambes et tendre les bras devant vous).



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

#MAKE1KWET

Voici ce dont vous aurez besoin pour réussir ce programme d'entraînement (en plus de votre tenue de natation habituelle):



Un kick board
(planche de natation)



Un pull buoy



**Une paire de
plaquettes de main**



**Une paire de palmes
(facultatif)**

Des lunettes de natation

Bonnet de bain

Une bonne dose de persévérance

Glossaire des termes liés à la natation:

Rythme: la vitesse à laquelle il est conseillé de nager les rythmes sont les suivants:

Détendu: Très tranquille, on doit de sentir bien, la respiration doit rester normale.

Soutenu: Un peu plus d'efforts demandé que pour le rythme détendu, la respiration devrait commencer à s'accélérer.

Moderé: À ce rythme-là, vous devriez commencer à manquer un peu de souffle ; vous vous sentirez essoufflé(e).

Rapide: Vous nagez le plus vite possible. Ce rythme va véritablement accélérer votre respiration; vous devriez vous sentir exténué(e) à la fin du parcours si vous avez nagé à un rythme rapide.

Kick: Le mouvement réalisé avec vos jambes en se servant d'une planche.

Pull: Méthode de natation utilisée avec un pull buoy. Il vous faudra nager le crawl avec un pull buoy pour permettre à vos jambes de rester serrées.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 1

NIVEAU - DÉBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1. 100 M LENTEMENT

SESSION

2. 8 X 25M

VITESSE MODÉRÉE REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

3. 2 X 75M

VITESSE CONSTANTE REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

4. 4 X 25M

VITESSE MODÉRÉE REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

RÉCUPÉRATION

5. 50 M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 900m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1. 4 X 50M LENTEMENT – REST 30 SECS AFTER EACH 50M

SESSION

2. 8 X 25M

À VITESSE MODÉRÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

3. 2 X 100M

À VITESSE CONSTANTE, REPOSEZ-VOUS 40 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

RÉCUPÉRATION

5. 50M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 650m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 2

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1. 4 X 50 M LENTEMENT. REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE

SESSION

2. 8 X 25M

VITESSE MODÉRÉE
REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES
APRÈS CHAQUE 25M

3. 2 X 100M

VITESSE CONSTANTE
REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES
APRÈS CHAQUE 100M

4. 4 X 25M

VITESSE MODÉRÉE
REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES
APRÈS CHAQUE 25M

RÉCUPÉRATION

5. 50M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 750m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1. 200M LENTEMENT

SESSION

2. 4 X 25M

À VITESSE MODÉRÉE,
REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES
APRÈS CHAQUE 25M

3. 4 X 75M

À VITESSE CONSTANTE.
REPOSEZ-VOUS 45 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

4. 2 X 25M

À VITESSE CONSTANTE,
REPOSEZ-VOUS 40 SECONDES
APRÈS CHAQUE 25M

RÉCUPÉRATION

5. 100M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 750m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 3

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1. 100M LENTEMENT

SESSION

2. 4 X 50M

AVEC KICKBOARD
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

3. 2 X 25M

VITESSE ÉLEVÉE
REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

4. 4 X 50M

VITESSE MODÉRÉE
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES
APRÈS CHAQUE 25M

RÉCUPÉRATION

5. 150M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 700m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1. 4 X 50M

LENTEMENT, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

2. 4 X 25M

AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS
20 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE PAUSE

SESSION

3. 6 X 25M

À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS
30 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

4. 2 X 25M

AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 20
SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

RÉCUPÉRATION

5. 100M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 900m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 4

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1. 2 X 100M LENTEMENT, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE

SESSION

2. 2 X 50M

NAGEZ AVEC LE PULL BUOY
REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

3. 4 X 25M

VITESSE MODÉRÉE AVEC BATTEMENTS
DE JAMBES
REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES APRÈS
CHAQUE SÉRIE

4. 4 X 50M

VITESSE MODÉRÉE
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

RÉCUPÉRATION

5. 200M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 800m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1. 250M LENTEMENT

2. 4 X 50M

AVEC PULL BUOY, REPOSEZ-VOUS
30 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE

3. 4 X 25M

À VITESSE ÉLEVÉE AVEC KICKBOARD,
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES APRÈS
CHAQUE 25 M

4. 2 X 25M

À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS
30 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

SESSION

5. 100M – MIT MAXIMALEM EINSATZ - ZEIT FESTHALTEN

RÉCUPÉRATION

6. 300M NAGEZ AUSSI VITE QUE

DISTANCE TOTALE 750m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 1

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1. 200M LENTEMENT

SESSION

2. 6 X 25M

VITESSE MODÉRÉE AVEC
BATTEMENTS DE JAMBES
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

3. 4 X 50M

NAGEZ AVEC LE PULL BUOY,
REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

4. 2 X 25M

VITESSE MODÉRÉE AVEC
BATTEMENTS DE JAMBES
REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

5. 6 X 50M

À VITESSE MODÉRÉE,
REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

RÉCUPÉRATION

6. 100M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1. 100M LENTEMENT AVEC PULL BUOY

SESSION

2. 4 X 25M

À VITESSE MODÉRÉE,
REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

3. 200M

À VITESSE
CONSTANTE

4. 8 X 25M

À VITESSE ÉLEVÉE,
REPOSEZ-VOUS
15 SECONDES APRÈS
CHAQUE 25M

5. 200M

À VITESSE
CONSTANTE

6. 4 X 25M

REPOSEZ-VOUS
15 SECONDES APRÈS
CHAQUE 25M

RÉCUPÉRATION

7. 100M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 2

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1. 4 X 50M LENTEMENT. JEWEILS 10 SEKUNDEN PAUSE

SESSION

2. 8 X 25M

3. 200M

4. 4 X 50M

AVEC KICKBOARD
VITESSE MODÉRÉE
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES APRÈS
CHAQUE SÉRIE

À VITESSE CONSTANTE

AVEC PULL BUOY ET PLAQUETTES,
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

RÉCUPÉRATION

5. 200M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1. 100M

2. 4 X 25M

LENTEMENT

LENTEMENT AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS
20 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

SESSION

3. 12 X 25M

4. 200M

5. 2 X 100M

EN ALTERNANT 1 SÉRIE À VITESSE
ÉLEVÉE ET 1 SÉRIE LENTEMENT,
REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES APRÈS
CHAQUE SÉRIE

À VITESSE CONSTANTE

AVEC PULL BUOY ET PLAQUETTES,
REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES
APRÈS CHAQUE SÉRIE

RÉCUPÉRATION

6. 100M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 3

NIVEAU - DÉBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	250M	2.	6 X 25M
	LENTEMENT		AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M

SESSION

3.	5 X 100M
AVEC PULL BUOY ET PLAQUETTES, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE	

RÉCUPÉRATION

4.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	4 X 50M	2.	4 X 25M	3.	4 X 25M
	LENTEMENT, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE		AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES APRÈS CHAQUE 25 M
3 MINUTES DE REPOS					

SESSION

4.	200M CHRONOMÉTRÉS: NAGEZ AUSSI VITE QUE POSSIBLE ET NOTEZ VOTRE TEMPS
----	--

RÉCUPÉRATION

5.	2 X 200 M AVEC PULL BUOY, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M
----	---

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 4

NIVEAU - DÉBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	200M	2.	4 X 25M
AVEC PULL BUOY		LENTEMENT AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES APRÈS CHAQUE 25M	

SESSION

3.	200M	4.	4 X 25M	5.	200M	6.	4 X 25M
À VITESSE CONSTANTE		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE		À VITESSE CONSTANTE		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES APRÈS CHAQUE SÉRIE	

RÉCUPÉRATION

7.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	300M LENTEMENT
----	----------------

SESSION

2.	4 X 25M	3.	4 X 25M	4.	200M	5.	4 X 25M	6.	4 X 25M
À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES		À VITESSE MODÉRÉE AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES		À VITESSE CONSTANTE		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES	

RÉCUPÉRATION

7.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 – SEMAINE 1

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M LENTEMENT	2.8 X 25M BEINSCHLAG, JEWEILS 15 SEKUNDEN PAUSE
----	----------------	---

SESSION

3.	4 X 25M	4.	4 X 100M	5.	4 X 25M
À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES		À VITESSE MODÉRÉE, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES		À VITESSE ÉLEVÉE 10 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

6.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	4 X 50M LENTEMENT, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES
----	---

SESSION

2.	200M	3.	4 X 25M	4.	200M	5.	4 X 25M
AVEC PULL BUOY, REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES		AVEC PULL BUOY, REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES	

RÉCUPÉRATION

6.	200M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 – SEMAINE 2

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

- | | |
|-------------------|---|
| 1. 100M LENTEMENT | 2. 4 X 25M LENTEMENT AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS |
|-------------------|---|

SESSION

- | | | |
|--|---|--|
| 3. 2 X 25M | 4. 3 X 200M | 5. 2 X 25M |
| À VITESSE ÉLEVÉE,
REPOSEZ-VOUS
20 SECONDES | À VITESSE MODÉRÉE,
REPOSEZ-VOUS
30 SECONDES | À VITESSE ÉLEVÉE,
REPOSEZ-VOUS
20 SECONDES |

RÉCUPÉRATION

- | |
|-------------------|
| 6. 100M LENTEMENT |
|-------------------|

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

- | | |
|-----------|---|
| 1. 200M | 2. 8 X 25M |
| LENTEMENT | AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS
15 SECONDES |

SESSION

- | |
|--|
| 3. 400M |
| À VITESSE MODÉRÉE AVEC PULL BUOY ET PLAQUETTES, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES |

RÉCUPÉRATION

- | |
|-------------------|
| 4. 200M LENTEMENT |
|-------------------|

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 – SEMAINE 3

NIVEAU - DEBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	4 X 25M	3.	4 X 25M
	LENTEMENT		4 X 25 M AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES		4 X 25 M À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES

SESSION

4.	2 X 300M
À VITESSE MODÉRÉE, REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES	

RÉCUPÉRATION

5.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	8 X 25M
	LENTEMENT		À VITESSE MODÉRÉE AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES

SESSION

2.	6 X 25M	3.	200M	4.	6 X 25M	5.	200M
	À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES		À VITESSE CONSTANTE AVEC PULL BUOY		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES		À VITESSE CONSTANTE AVEC PULL BUOY

RÉCUPÉRATION

6.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1100m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 – SEMAINE 4

NIVEAU - DÉBUTANT

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	200M	2.	2 X 50M
	LENTEMENT		À VITESSE MODÉRÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES

SESSION

3.	8 X 25M	4.	2 X 100M	5.	8 X 25M
	À VITESSE MODÉRÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 30 SECONDES		À VITESSE MODÉRÉE, REPOSEZ-VOUS 10 SECONDES

RÉCUPÉRATION

6.	200M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1100m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	2 X 50M	2.	4 X 25M	3.	2 X 25M
	LENTEMENT, REPOSEZ-VOUS 15 SECONDES		AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES		À VITESSE ÉLEVÉE, REPOSEZ-VOUS 20 SECONDES

3 MINUTES DE REPOS

SESSION

4.	1000M CHRONOMÉTRÉS: NAGEZ À LA VITESSE LA PLUS ÉLEVÉE QUE VOUS POUVEZ MAINTENIR SUR 1000M
----	---

RÉCUPÉRATION

5.	50M LENTEMENT
----	---------------

FÉLICITATIONS, VOUS AVEZ RÉUSSI! BIEN JOUÉ!