

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de natation

Entraînement 1

Test de classement

Distance (m)	X rép.	Style	Détails	Temps
Échauffement				
200		Choix		
100		Pull		
100		Kick		
Progressif			1er lent vs 4e sprint	
25		Crawl	70%	
25		Crawl	80%	
25		Crawl	90%	
25		Crawl	100%	min sec
50		Choix	Relaxe	
500		Crawl	Chrono (- 10 minutes)	min sec
50		Choix	Relaxe	
100		CPS	Remorcage	min sec
Retour au calme				
100		Choix	Relaxe	
1300		Total		

Note: Prenez vos temps en note pour comparer avec le dernier entraînement

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de natation

Entraînement 2

Technique de natation

<i>Distance (m)</i>	<i>x rép.</i>	<i>Style</i>	<i>Détails</i>
Échauffement			
50		Crawl	
75		Kick	
100		Pull	
75		Progressif	
50		Choix	
Technique	x8		
50		Technique	Technique = votre faiblesse au crawl ex.: un bras tête up, mains levées, 10 kick un bras)
25		Crawl	
Retour au calme			
50	x4	Crawl	Bien nagé
100		Relaxe	
1250		Total	

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 3

Endurance

Distance (m)	xrep.	Style	Détails
Échauffement			
200		Choix	
200		Kick	
200		Pull	
Endurance			
50	x8	Crawl	respir. 5 coups bras repos de 30 sec entre 50m
75	x5	Progressif	1er lent vs 6e tres vite, repos 20s entre 100m
50	X8	Dos	
25		Choix	
25		Crawl	3 respirations dans la longueur 25m
Retour au calme			
100		Choix	Relaxe
Étirements			Hors piscine
1925		Total	

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 4

Palmes

Distance (m)	xrep.	Style	Détails
Échauffement 200		Choix	Sans palme
Palmes 200	x3	Crawl	Avec palmes
100	x2	Kick	Avec palmes et planche
100		relaxe	Sans palme
25	x2	Sous l'eau	Avec palmes
50		Crawl	Avec palmes
500		Crawl	Chronométré, avec palmes
Retour au calme 100		Choix	Sans palme
Étirements			Hors piscine
1800		Total	

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 5

Sprint

Distance (m)	xrep.	Style	Détails
Échauffement			
100		Choix	
100		Kick	
100		Pull	
200		IM	
100		Palette	
Sprint	x3		Répéter 3x la série
25	x2	Crawl	respir. 9 coups bras repos de 20 sec entre 25m
50		Progressif	1er lent vs 2e tres vite, repos 10s
25	x2	Crawl	MAXIMUM repos 30sec
Retour au calme			
25	x8	Choix	alterner un sous l'eau un relaxe
Étirements			Hors piscine
1250		Total	1250m

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 6

Mixte

Distance (m)	xrep.	Style	Détails
Échauffement 400		Choix	
Mixte 100		Progressif	respir. 5 coups bras repos de 30 sec entre 50m
200		Crawl	50 lent suivi de 50 vite pour le 200m
300		Crawl	75 crawl et 25 crawl mais respiration aux 5 coups
300		Crawl & kick	100 crawl, 100 kick, 100 crawl
200		Crawl	50m lent suivi de 50m vite
100		Crawl	Maximum intensité
25	x8	Choix	Sprint, un sous l'eau repos 30 sec.
Retour au calme 100		Choix	Relaxe
Étirements			Hors piscine
1900		Total	1900m

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 7

Endurance

Distance (m)	xrep.	Style	Détails
Échauffement			
50	x4	Choix	
50	x4	Kick	
Endurance	X2		
200		Choix progressif	
200		Palette + Pull	
200		Palmes	
25	X8	Choix	Sous l'eau, repos de 30 sec entre chaque
Retour au calme			
100		Choix	Relaxe
Étirements			Hors piscine
2100		Total	

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 8

Sprint

Distance (m)	xrep.	Style	Détails																
Échauffement Carré magique			<table border="1"><thead><tr><th>9 x 50 m</th><th>Swim</th><th>Kick</th><th>Pull</th></tr></thead><tbody><tr><td>Crawl</td><td>1er 50m</td><td>7e 50m</td><td>9e 50m</td></tr><tr><td>Choix</td><td>4e 50m</td><td>2e 50m</td><td>8e 50m</td></tr><tr><td>Dos</td><td>6e 50m</td><td>5e 50m</td><td>3e 50m</td></tr></tbody></table>	9 x 50 m	Swim	Kick	Pull	Crawl	1er 50m	7e 50m	9e 50m	Choix	4e 50m	2e 50m	8e 50m	Dos	6e 50m	5e 50m	3e 50m
	9 x 50 m	Swim	Kick	Pull															
	Crawl	1er 50m	7e 50m	9e 50m															
	Choix	4e 50m	2e 50m	8e 50m															
Dos	6e 50m	5e 50m	3e 50m																
Sprint																			
Série 1 x2			<i>repos 20 sec entre chaque 25m</i>																
25 x4		Progressif																	
25 x4		Crawl	1 respiration par 25 m																
25 x4		Choix																	
25 x4		Crawl	Maximum																
25 x4		Crawl	Repsiraïton au 5 coups de bras																
Série 2			<i>repos de 30 entre chaque 50m</i>																
50 x4		Kick	Chaque 50m = 25 lent suivi de 25 max																
Retour au calme																			
100		Choix	Relaxe																
Étirements			Hors piscine																
1750		Total	1250 m																

Le carré magique: suivre l'ordre 1er, 2e, 3e....

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 9

Défi SN or, argent, Bronze

Distance (m)	xrep.	Style	Détails
Échauffement 200		Choix	
Sprint 25 x6 50 25 x6 50 25 X6 300		Crawl relaxe Crawl relaxe Crawl Choix	Temps max/longueur 45 sec par 25m, Or repos 40 sec par 25m, Argent repos 30 sec par 25m, Bronze
Retour au calme 200		Choix	Relaxe
Étirements			Hors piscine
1250		Total	1050m

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de Natation

Entraînement 10

Jambes et abdos d'acier

Distance (m)	xrep.	Style	Détails
Échauffement	x2		
100		Crawl	
100		Pull	
100		Choix	
Kick			
50	x4	Kick Choix	repos de 10sec entre chaque 50m
100		Choix	pas de kick
25	x6	Kick papillion	avec palme, repos entre chaque 25m de 10sec.
25	x6	Kick papillion dos	repos entre chaque 25 de 20 sec.
100		Choix	
50	x4	Kick Crawl	25m lent suivi de 25m vite
5 minutes		CPS	Coup pieds de sauvetage
100		CPS remorçage	Sans victime, mais hors de l'eau
Retour au calme			
100	x2	Choix	Relaxe
Étirements			Hors piscine
1800		Total	1800m

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Torpille

Entraînement 11

Test de progression

<i>Distance (m)</i>	<i>X rép.</i>	<i>Style</i>	<i>Détails</i>
Échauffement			
100		Choix	
100		Kick	
Torpille	X2		
150		Crawl	avec torpille
100		kick	avec torpille dans les mains
100		CPS	avec torpille dans les mains
200		Crawl	avec torpille et palmes
100		Remorquage	victime tenant la torpille
75		Dos crawle	victime tenant la torpille
Retour au calme			
Defi		Toucher au fond	dans la partie profonde, avec torpille
150		Choix	Relaxe
1800		Total	

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

Surf Rescue

Sauvetage Océanique

Entraînement de natation

Entraînement 12

Test de progression

Distance (m)	X rép.	Style	Détails	Temps
Échauffement				
200		Choix		
100		Pull		
100		Kick		
Progressif			1er lent vs 4e sprint	
25		Crawl	70%	
25		Crawl	80%	
25		Crawl	90%	
25		Crawl	100%	min sec
50		Choix	Relaxe	
500		Crawl	Chrono (- 10 minutes)	min sec
50		Choix	Relaxe	
100		CPS	Remorcage	min sec
Retour au calme				
100		Choix	Relaxe	
1300		Total		

Note: Comparer vos temps avec l'entraînement #1

Surf Rescue
Sauvetage Océanique

www.surfrescue.ca
(c)copyright 2006
(819)560-2379

