

Routine échauffement

Frédéric Grelot

2024-09-20

Version longue

i Échauffement complet en 600 m

nage sans palme (300 m)

- 100 m en nage libre (crawl)
- 100 m en alternance 25 brasse-ondulation / 25 m battement
- 100 m en alternance 25 accélération par 25 fin canard / 25 canard 1 inspi

nage avec palme (300 m)

- 100 m 1 bras + virage au fond
- 100 m en alternance 25 brasse-ondulation / 25 m battement + virage au fond
- 100 m en alternance 25 phoque 1 inspi / 25 canard 1 inspi + virage au fond

Version abrégée

i Échauffement (600)

- 100 m SP NL
- 100 m SP [25 BO / B5 bat]
- 100 m SP [25 ↑ fin can / 25 can-1]
- 100 m 1B + vir-fond
- 100 m [25 BO / B5 bat] + vir-fond
- 100 m [25 foc-1 / can-1] + vir-fond

Explications

L'objectif est de proposer un échauffement complet :

- jambe et bras
- nage et apnée

tout en travaillant certains aspects techniques de la nage essentiels pour la pratique du hockey subaquatique :

- nage avec crosse
- changement de direction
- immersion et remontée

Détail des exercices

Nage libre sans palme

C'est la partie la plus libre, sans contrainte technique particulière, pour commencer tranquillement ! Il est important de bien commencer un échauffement sans les palmes, pour que les chevilles soient sollicitées tranquillement. C'est également important de savoir nager sans palme dans la « vie », ça ne fait pas de mal de le faire à chaque mise à l'eau.

Brasse-ondulation

Il s'agit de faire des mouvements de brasse avec les bras tout en ondulant avec le reste du corps.

L'exercice est plus facile avec des palmes, on peut même aller très très vite avec cette technique de nage. Il permet également d'avancer à un rythme correct sans les palmes, une fois maîtrisé.

La maîtrise passe par la qualité des ondulations et la coordination des bras. Le mieux est d'avoir deux types d'ondulations :

- une puissante quand on ramène les bras en avant (là où on place normalement le ciseau en brasse)
- une moins puissante quand on ramène les bras en arrière.

C'est une partie où les différences de vitesse sont notables entre ceux qui « savent » nager et les autres... Ne pas hésiter à ajuster les distances si on voit qu'on perd du terrain !

L'intérêt principal est de bien chauffer les épaules, les cuisses et la ceinture abdominale, tout en faisant monter le cardio.

Battement (sans planche)

Il s'agit de faire des battements (avec ou sans palme), en restant gainé avec les bras vers l'avant.

Sans planche, la position naturelle (avec un tuba), est avec la tête qui regarde le fond de la piscine. C'est également une partie où les différences de vitesse sont notables entre ceux qui « savent » nager et les autres... Ne pas hésiter à ajuster les distances si on voit qu'on perd du terrain !

Avec les palmes, il est intéressant de regarder vers l'avant et de travailler légèrement la cambrure du dos pour que les palmes restent toujours immergées.

Accélération par 25 fin canard

Il s'agit de faire un 25 m, plutôt en crawl, en accélérant progressivement et finir avec un canard dynamique à 3-4 m de la fin jusqu'au fond (on touche avec la main directrice).

Quand le 25 m accéléré se finit au mur (donc à chaque 25 dans une piscine de 25 m), l'exercice se poursuit en se retournant sous l'eau et en repartant dans l'autre sens en poussant du mur.

Quand le 25 m accéléré se finit en pleine eau (donc un 25 sur 2 dans une piscine de 50 m), l'exercice se poursuit en remontant vers l'avant, soit en prenant appui du fond avec les pieds quand on a pas de palme, soit en s'aidant de la main libre avec des palmes.

Canard 1 inspi

Il s'agit d'enchaîner des canards en ne faisant qu'une inspiration en surface.

Les éléments clés de l'exercice sont :

- faire une inspiration en surface, donc expulser l'air lors de la remontée pour ne plus avoir qu'à inspirer
- viser vers l'avant pour la descente et la remontée des canards
- prendre appui avec les pieds au fond (pour bondir) sans palme
- prendre appuis avec la main libre avec palmes
- faire les canards sans s'aider des deux mains avec ou sans palme
- la seule aide possible est avec la main libre, juste avant d'arriver au fond, dans ce cas bien laisser le bras dans le tube du corps pour éviter de faire un mouvement propice au faute de bras.

Phoque 1 inspi

Il s'agit d'enchaîner des phoques puis un court déplacement en ne faisant qu'une inspiration en surface.

Les éléments clés de l'exercice sont :

- faire une inspiration en surface, donc expulser l'air lors de la remontée pour ne plus avoir qu'à inspirer
- se servir de l'effet de bouchon pour redescendre sans les bras
- toujours regarder vers le fond pendant le bouchon (le masque reste dans l'eau)
- laisser le bras directeur tendu vers la direction visée, ne pas s'en servir pour descendre
- s'aider le moins possible avec la main libre
- ne pas plier les jambes en redescendant
- garder une jambe haute, l'autre en bas si on veut repartir sur un ciseau, ce qui la meilleure technique pour pouvoir changer de direction à la demande
- savoir faire la technique du ciseau avec les deux postures possibles (jambe droite en haut ou jambe gauche en haut)
- finir d'atteindre le fond en avançant (ne pas descendre, descendre jusqu'au fond puis démarrer)

Virage au fond

Il s'agit de tourner en étant en apnée en s'appuyant (ou non) sur le mur.

Les éléments clés de l'exercice sont :

- arriver en canard qui est commencé idéalement 2-3 m avant le virage
- tourner efficacement au fond, en jouant sur
 - l'orientation de sa ligne d'épaules (qui idéalement sera à un moment à la verticale)

- le relevé plus ou moins prononcé du buste
- la posture des hanches qui restent au fond
- lancer sa main côté opposé au virage vers la direction souhaitée après le virage
- faire attention à l'usage de l'autre main, pour éviter les mouvements propices aux fautes des bras
- redémarrer en nageant au moins 2-3 m avant de remonter