

# L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION

## Généralités

L'échauffement permet de se réveiller, de trouver des sensations dans l'eau et de s'habituer au bassin.

Il commence en principe 1h30 avant le début des courses et dure environ 45 minutes. L'échauffement de midi dure entre 20 et 30 minutes.

Les lignes extérieures (1 et 4 ou 8) sont les lignes de départs et chrono. L'échauffement ne peut pas se faire sur celles-ci.

Environ 30 minutes avant chaque course, les nageurs doivent s'échauffer à sec (ou éventuellement dans le bassin d'échauffement s'ils le souhaitent).

## Exemple d'échauffement pour courses sprint

---

- ✓ 10-15 minutes d'échauffement à sec (mouvements de bras et des jambes ; élastiques ; gainage ; squat ; corde à sauter ; etc.)
- ✓ 200m crawl tranquille
- ✓ 200m dos, brasse ou 4N tranquille
- ✓ 100m battements libre
- ✓ 4x100m : un dans chaque nage ou deux fois dans les 2 premières nages
  - 25m pagayage
  - 50m exercice
  - 25m complet
- ✓ 100m battements libre
- ✓ 8x50m : dans deux nages différents
  - 2x50m : 25m exercice + 25m complet
  - 2x50m progressif
- ✓ 2x départs
- ✓ 2x25m chrono avec départ
- ✓ 5 minutes virages et arrivées

## Exemple d'échauffement pour courses longues

---

- ✓ 10-15 minutes d'échauffement à sec (mouvements de bras et des jambes ; élastiques ; gainage ; squat ; corde à sauter ; etc.)
- ✓ 400m libre tranquille
- ✓ 200m 4N
- ✓ 4x100m : 50m exercice + 50m battements
- ✓ 8x50m
  - 4x50m technique parfaite avec coulées longues
  - 4x50m rythme de course (pause 20")
- ✓ 100m souplesse
- ✓ 5 minutes virages, départs et arrivées