



## Exemple d'échauffement de natation

### Programme provincial

## Échauffement de 10 minutes

#### Numéro 1

- 6 largeurs brasse/crawl
- 6 largeurs kick papillon/kick crawl
- 4 largeurs crawl respiration 3/5/7/9 coup de bras
- 4 largeurs sous l'eau/kick brasse

#### Numéro 2

- 6 largeurs 2 crawl/2 bras crawl /2 kick crawl
- 4 largeurs sprint crawl 10 secondes repos
- 4 largeurs kick crawl sans respirer/brasse
- 4 largeurs kick papillon/kick brasse
- 2 largeurs sous l'eau/brasse

#### Numéro 3

- 4 largeurs crawl/brasse
- 4 largeurs crawl/sous l'eau
- 4 largeurs kick papillon/kick crawl
- 4 largeurs sprint brasse 5 secondes repos
- 4 largeurs brasse /bras brasse