



## Exemple d'échauffement de natation

### Programme provincial

## Échauffement de 10 minutes

#### Numéro 1

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

#### Numéro 2

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

#### Numéro 3

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