

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	23 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil, présentations Échauffement course 5min + éducatifs Explications des zones d'entraînement Sur la piste : 10ans et moins/nouveaux : (½ tour Z4 / ½ tour Z2) X4 11ans et + : (1 tour Z4 / 1 tour Z2) X3		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 200/150 PULL CR + 50 KICK CR – 50 CR – 50 KICK DOS – 50 DOS ----- 8X25 R:15 + PALMES *TECHNIQUE* IMP : CR TRINEAU PAIR : ROLL-OVER (6 KICK – 1 TRACTION) 6X50 DOS R:20 (25 KICK DOS – 25 DOS ROLL-OVER) 12X25 /0:45 IMP : DOS OU BR PAIR : CR SPRINT DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 6X25 (KICK PAP)		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	23 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00		
Échauffement : 50 KICK CR – 50 CR – 50 KICK DOS – 50 DOS (les plus rapides peuvent le faire une 2 ^e fois) ----- KICK : 3/2X50 CR 3/2X50 DOS (Si possible sans planche) 3/2X50 BRASSE SW : 4/3X50 CR R:15 4/3X50 DOS R:15 4/3X50 BRASSE R:15 DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 (KICK PAP), tout dépend du temps restant X25		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	25 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil Échauffement course 5min + éducatifs Travail sur différents terrains (Asphalte/gravier/gazon) 12/10min Z3 en continu sur parcours (Autour de terrain de soccer à côté de la CARA)		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100 PULL CR + 50 KICK CR – 50 CR – 50 KICK DOS – 50 DOS ----- - 6X25 R:20 + PALMES *TECHNIQUE* IMP : CR TRINEAU PAIR : SUPERMAN 4X50 DOS R:30 (25 KICK DOS AVEC OU SANS PLANCHE – 25 DOS) 8/6X25 /0:45 IMP : DOS OU BR PAIR : CR SPRINT DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 : DÉPART KICK CR EN ALLANT CHERCHER L'ANNEAU DANS L'EAU, À LA SURFACE DE L'EAU, REVIENT KICK DOS		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	28 septembre 2024	X		

NATATION	DIST.	TEMPS
7h30 à 8h45 Échauffement : 5min EXERCICES À SEC + 8 SAUTS DANS L'EAU + 4X 75 (25 CR – 25 DOS – 25 KICK DOS) 6X25 KICK CR R:15 4X75 (25 SUPERMAN G – 25 SUPERMAN D - 25 CR) R:30 + PALMES 6X25 KICK BRASSE PRATIQUE KICK BR SUR LE BORD 4X50 BR R:30 (2KICK – 1 TRACTION) 4X50 CR SANS PALME (25 Z4 – 25 Z2) R:20 JEU		

COURSE	DIST.	TEMPS
9h à 9h45 *COURSE XC DES BOISÉS À 11H15* JEU : SOCCER À L'EXTÉRIEUR		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	30 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
<p>16h30 à 17h00</p> <p>Accueil, présentations Échauffement course 5min + éducatifs Sur la piste : 10ans et moins : (½ tour Z4 / ½ tour Z2) X4 11ans et + : (1 tour Z4 / 1 tour Z2) X3</p>		

NATATION	DIST.	TEMPS
<p>17h00 à 18h00</p> <p>Échauffement : 200/150 PULL CR - 100 KICK CR -100 QNS- 4X25 CR PROGRESSIF/ 0:45</p> <p>-----</p> <p>5X50 (25 3 TOUCH LENTEMENT/25 CR) / 1:20</p> <p>2X200 QNS (0:45) (25 ONDULATIONS SOUS L'EAU / 25 PAP 1 BRAS) (25 DOS RATTRAPAGE / 25 DOS) (25 BR : TRACTION BR + KICK CR / 25 BR (25 TRAINEAU / 25CR)</p> <p>6X50 CR (25 Z2 / 25 Z4 AVEC VIRAGE RAPIDE ET PUISSANT)</p> <p>SI TEMPS : DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 6X25 (KICK PAP)</p>		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	30 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil, présentations Échauffement course 5min + éducatifs Sur la piste : 10ans et moins : (½ tour Z4 / ½ tour Z2) X4 11ans et + : (1 tour Z4 / 1 tour Z2) X3		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100 CR – 50 KICK CR – 50 DOS – 50 BR – 50 CHOIX ----- 4X (25 CR TRAINEAU / 50 CR) 3X (50 RATRAPAGE CR + palmes) 4X25 KICK CR (1/2 Z4 / ½ Z2) + palmes 4X25 CR 1) Z2 2) Progressif Z2 à Z5 DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 (KICK PAP), tout dépend du temps restant X25		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	2 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil Échauffement course 5min + éducatifs Travail en montées/descentes près de la CARA 10 min en continu 2X2 Athlète #1 : (1 montée rapide/ 1 descente relax) X2 Athlète #2 : Repos Ensuite, on échange le rôle, et ce, pendant 10min en continu		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100 KICK CR – 2X(25 DOS-25 BR-25 CR) ----- 3X50 CR 3 TOUCH + PALMES 2X100 QNS + PALMES 25 ONDULATIONS PAPILLON 25 DOS 25 BR : TRACTION BR – KICK CR 25 TRINEAU 8X25 /0:45 IMP : DOS OU BR PAIR : CR SPRINT ACTIVITÉ VIRAGES AVEC SPAGHETTI SI TEMPS, QUELQUES DÉPARTS SUR 25, RETOUR À LA MARCHÉ		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	5 octobre 2024	X		

NATATION	DIST.	TEMPS
7h30 à 8h45 Échauffement : 5min EXERCICES À SEC + 8 SAUTS DANS L'EAU + 150 KICK CR + 150 CR 4X25 KICK DOS (Planche au-dessus des jambes) R:15 4X50 (25 ROULIS AU DOS / 25 DOS) + PALMES + CANARDS 3X50 SUPERMAN + PALMES 6X25 KICK CR Z4 RETOUR ACTIVITÉ VIRAGES AVEC SPAGHETTI EXERCICES VIRAGES DANS LE PEU PROFOND : CULBUTE DANS L'EAU + POUSSÉE AVEC LE FOND DE LA PISCINE, PUIS REMONTE EN FLÈCHE HYDRODYNAMIQUE SI TEMPS, QUELQUES DÉPARTS SUR 25, RETOUR À LA MARCHÉ JEU		

COURSE/VÉLO	DIST.	TEMPS
9h à 10h30 À TM ou BATO 5min de vélo en continu relax Course + éducatifs CHRONO COURSE 1KM SUR LA PISTE (UNE VAGUE OU DEUX) ACTIVITÉ DE TRANSITIONS RAPIDES T1 ET T2 SANS VÉLO EN ÉQUIPE (2 OU 3 GROSSES ÉQUIPES) QUELQUES TRANSITIONS COMPLÈTES : 6 ^E ANNÉE : EMB / 4 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE 4-5 ^E ANNÉE : EMB / 3 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE 3 ^E ANNÉE : EMB / 2 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#3	7 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
<p>16h30 à 17h00</p> <p>Accueil</p> <p>Échauffement course 5min + éducatifs +accélérations</p> <p>Sur la piste :</p> <p>(15s Z5/le reste du tour Z2) X5 ou X4</p> <p>*CHANGER DE CÔTÉ DE PISTE*</p>		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00		
Échauffement : 200/150 PULL CR – 4X50 (25 KICK – 25 CR) (0:15) 4X25 CR PROGRESSIF/ 0:45 -----	500	
6X50 CR Z3 /1:20 OU 5X50 / 1:30 + MINIS-PADDLES *PENSE À LA TRACTION*	300	
4/3X100 CR TOUCHE PLANCHE /(0:30) *PLANCHE ENTRE LES JAMBES ET ON VIENT TOUCHER LA PLANCHE DERRIÈRE*	400	
EXERCICES VIRAGES : DANS LA PARTIE PEU PROFONDE 1) CULBUTE SANS LE MUR 2) CULBUTE DANS L'EAU + POUSSÉE AVEC LE FOND DE LA PISCINE, PUIS REMONTE EN FLÈCHE HYDRODYNAMIQUE	10MIN	
SI TEMPS : DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 6X25 (KICK PAP)	150	

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#3	9 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
<p>16h30 à 17h00</p> <p>Accueil, Échauffement course 5min + éducatifs Course en continu Z2 : course sur la piste cyclable vers les Mélèzes, on passe derrière jusqu'à l'aréna et on revient en en avant des Mélèzes jusqu'au cegep</p>		

NATATION	DIST.	TEMPS
<p>17h00 à 18h00</p> <p>Échauffement : 100 CR – 50 KICK CR – 50 DOS – 50 BR – 50 CHOIX</p> <p>-----</p> <p>4X (25 CR TRAINEAU / 50 CR) + palmes</p> <p>3X (50 RATRAPAGE CR + palmes)</p> <p>4X25 KICK CR (1/2 Z4 / 1/2 Z2) + palmes</p> <p>4X25 CR 1) Z2 2) Progressif Z2 à Z5</p> <p>DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 (KICK PAP), tout dépend du temps restant X25</p>		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#3	12 octobre 2024	X		

NATATION	DIST.	TEMPS
7h30 à 8h45 Échauffement : 5min EXERCICES À SEC + 150 KICK CR + 150/100 CR ----- 6X25 KICK DOS (Planche au-dessus des jambes) R:15 4/3X50 DOS ROLL-OVER + PALMES (6KICK-1 TRACTION) 2X50 DOS TIRAGE CÂBLE CÔTÉ D ENSUITE CÔTÉ G + PALMES 4MIN OU 3MIN EN CONTINU (PEUVENT CHANGER DE STYLE DE NAGE PENDANT LE 4MIN OU LE 3MIN) SI TEMPS, QUELQUES DÉPARTS SUR 25, RETOUR À LA MARCHÉ JEU		

COURSE/VÉLO	DIST.	TEMPS
9h à 10h30 À TM ou BATO 5min de vélo en continu relax Course + éducatifs ATELIERS TECHNIQUES VÉLO : GROUPE 1 : PRATIQUE CONTRÔLE DE SELLE, EMBARQUEMENT, DÉBARQUEMENT. PRATIQUE ENCHAINEMENT AVEC LES TRANSITIONS GROUPE 2 : AVEC JACOB		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#4	14 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
<p>16h30 à 17h00</p> <p>Accueil</p> <p>Échauffement course 5min + éducatifs (Apporter 4 cônes jaunes, 3 cônes bleus)</p> <p>Sur la piste : relais en équipe de 4 ou 3</p> <p>Doit revenir à notre place initiale</p>		

NATATION	DIST.	TEMPS
<p>17h00 à 18h00</p> <p>Échauffement :</p> <p>200/150 CR + VIRAGES</p> <p>2X100 (0 :20) 25 CR + 25 ÉDUCATIF CR</p> <p>25 M.S. + 25 ÉDUCATIF M.S. (VIRAGES M.S.)</p> <p>4 X 50 (0 :15) 1 -2 = M.S. 25 MODÉRÉ – 25 SPRINT</p> <p>3 - 4 = CR 25 MODÉRÉ – 25 SPRINT</p> <p>-----</p> <p>QUELQUES PRATIQUE DE DÉPART</p> <p>CHRONOS 50 LIBRE ET 50 MS</p>		15

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#4	16 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil, Échauffement course 5min + éducatifs Intervalles course Z4/Z1-2 : sur la piste 30s/30s 45s/45s 60s/60s 75s/75s Et on redescend la pyramide à partir de 60s		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100/50 CR + 100 KICK CR + 100/50 DOS ----- SUITE CHRONOS PRATIQUE VIRAGES AVEC POUSSÉE DU MUR DÉPARTS SUR 25 EN ALTERNANT LES STYLES DE NAGES		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#4	19 octobre 2024	X		

NATATION	DIST.	TEMPS
7h30 à 8h45 Échauffement : 5min EXERCICES À SEC + ----- 4X50 Roll over + PALMES 6X25 Œil de pirate + PALMES 4X50 Roll over + PALMES au dos 3X50 (25 kick dos / 25 dos rattrapage) 4X25 DOS 4X25 CR SI TEMPS, QUELQUES DÉPARTS SUR 25, RETOUR À LA MARCHÉ JEU		

COURSE	DIST.	TEMPS
9h à 10h00 Échauffement : 5min + éducatifs direction parcours 1 km Parcours 1km (l'allée Z2 – retour Z4) 2X : 11 ans et + 1X : 10 ans et – (ajout d'un tour de piste Z2) Jeu Étirements		