

# ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	23 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
<p>16h30 à 17h00</p> <p>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</p>		

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

# 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 <sup>e</sup> 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 <b>Accueil</b> <b>Échauffement course 5min + éducatifs</b> <b>Travail sur différents terrains (Asphalte/gravier/gazon)</b> <b>12/10min Z3 en continu sur parcours (Autour de terrain de soccer à côté de la CARA)</b>		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00  <b>Échauffement : 100 PULL CR + 50 KICK CR – 50 CR – 50 KICK DOS – 50 DOS</b> ----- - <b>6X25 R:20 + PALMES *TECHNIQUE*</b> <b>IMP : CR TRINEAU</b> <b>PAIR : SUPERMAN</b>  <b>4X50 DOS R:30</b> <b>(25 KICK DOS AVEC OU SANS PLANCHE – 25 DOS)</b>  <b>8/6X25 /0:45 IMP : DOS OU BR PAIR : CR SPRINT</b>  <b>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</b>		

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

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

# 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 <sup>E</sup> ANNÉE : EMB / 4 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE 4-5 <sup>E</sup> ANNÉE : EMB / 3 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE 3 <sup>E</sup> 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><b>Accueil</b></p> <p><b>Échauffement course 5min + éducatifs +accélérations</b></p> <p><b>Sur la piste :</b></p> <p><b>(15s Z5/le reste du tour Z2) X5 ou X4</b></p> <p><b>*CHANGER DE CÔTÉ DE PISTE*</b></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
16h30 à 17h00 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		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100 CR – 50 KICK CR – 50 DOS – 50 BR – 50 CHOIX  ----- 4X (25 CR TRAINEAU / 50 CR) + palmes 3X (50 RATRAPAGE CR + palmes) 4X25 KICK CR (1/2 Z4 / 1/2 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
#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		

# ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#5	21 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00  Accueil Échauffement course 5min + éducatifs 14min entrecoupé de marche: 4min Z2 + 1min marche + 4min Z3 + 1min marche + 3min Z4 + 1 min marche  *Si certains jeunes souhaitent faire 1min de jog ez au lieu de 1 min de marche c'est ok*		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00  Échauffement : 200/150 PULL CR 2X 100 / (0:30) 1 : QNS 2: 50 KICK – 50 CR  ----- 6X50 KICK + PALMES SANS PLANCHE /1:20 1: 25 KICK CR/25 KICK DOS 2: 25 KICK PAP SUR LE VENTRE/25 KICK PAP SUR LE DOS  6X75 (50 CR/25 QN) (0:30)  6MIN EN CONTINU (VIRAGES)  SI TEMPS, DÉPARTS SUR 25		

# ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#5	23 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00  <b>Accueil</b>  <b>Course Z2 jusqu'au chapiteau des jeux + éducatifs</b>  <b>Au chapiteau : en équipe : 1 fait la planche pendant que le 2 descend et monte la côte. On inverse les rôles à chaque fois. L'équipe qui fait le plus de fois la côte en 5min.</b>  <b>Retour jog jusqu'à la piscine</b>		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00  <b>Échauffement :</b> <b>100 KICK CHOIX</b> <b>2X75 (DOS/BR/CR) (0:15)</b> <b>4X25 PROGRESSIF CR (0:10)</b>  -----  <b>EX'S DE KICK AVEC PALMES PARTIE PROFONDE (5MIN)</b>  <b>COURSE POURSUITE AVEC PALMES SUR 25 OU 50 2X2</b>  <b>TRAVAIL EN ENDURANCE : 3MIN EN CONTINU (ON ESSAYE DE FAIRE LES VIRAGES)</b>  <b>SI TEMPS, X25 AVEC DÉPARTS, RETOUR À LA MARCHÉ</b>		



# ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#5	26 octobre 2024	X		

NATATION	DIST.	TEMPS
7h30 à 8h45  Échauffement : 5min EXERCICES À SEC -----  4X50 KICK + PALMES AVEC PLANCHE 1: 25 KICK CR/25 KICK DOS 2: 25 KICK PAP SUR LE VENTRE/25 KICK PAP SUR LE DOS  3X50 (25 poussée exagérée/25 CR) + PALMES  3X50 (25 TRAINEAU/25 CR) + PALMES  4X50 (25 CR/25 QN)  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		