

PPG Natation – Programmes par Nage & Cycle 6–8 Semaines

Ce document propose des séances de Préparation Physique Générale spécifiques à chaque nage (crawl, dos, papillon, brasse) ainsi qu'un cycle de progression sur 6 à 8 semaines pour les catégories Jeunes et Juniors.

PPG Spécifique CRAWL

Axes prioritaires : Épaules, gainage rotationnel, chaîne postérieure

Exercices clés
Tractions pronation
Pompes
Y-T-W élastique
Gainage latéral dynamique
Hip thrust
Palloff press

PPG Spécifique DOS

Axes prioritaires : Dos, posture, stabilité scapulaire

Exercices clés
Rowing inversé
Tractions supination
Oiseau
Gainage dorsal
Dead bug
Rotations externes élastique

PPG Spécifique PAPILLON

Axes prioritaires : Puissance, gainage global, chaîne postérieure

Exercices clés
Squat jump
Pompes explosives
Deadlift roumain
Gainage streamline

Superman
Medecine ball throw

PPG Spécifique BRASSE

Axes prioritaires : Hanches, adducteurs, coordination

Exercices clés
Squat sumo
Fentes latérales
Clamshell
Monster walk
Gainage ventral
Mobilité hanches

Cycle PPG 6–8 Semaines (Jeunes & Juniors)

Période	Objectifs	Contenu principal
Semaines 1–2	Adaptation	Technique, gainage, charges légères
Semaines 3–4	Développement	Volume ↑, renforcement global
Semaines 5–6	Intensification	Charges modérées, explosivité
Semaines 7–8	Stabilisation	Volume ↓, qualité et prévention

Fréquence recommandée : 2 séances PPG / semaine – durée 45 minutes.
Toujours adapter les charges et volumes à l'âge biologique et au niveau du nageur.