

## Renforcement musculaire global

### **Matériel utilisé :**

- Votre corps d'athlète
- Un tapis de sol
- Un chronomètre
- Un swiss ball (sinon un vieux tissu fera l'affaire)
- Une corde à sauter



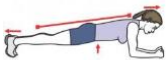

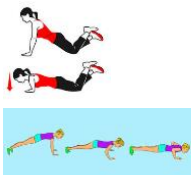

### **Principes de bases :**

- Respiration : Expirer à l'effort, inspirer lors du relâchement. Ne pas bloquer sa respiration !
- Posture grande.
- Qualité > Quantité. Si l'effort affecte la qualité de l'exécution : Réduire l'intensité/la durée. Le plus important est d'effectuer correctement les mouvements.
- Niveau : Selon votre niveau, vous pouvez décider d'augmenter ou diminuer le temps de soutien/le nombre de répétitions.

Circuit training, à effectuer 1, 2, 3 fois (selon le niveau et le temps disponible).  
Possibilité de prendre un peu de récupération entre chaque exercice.

Lire/comprendre tous les exercices avant de commencer la séance.

(Tableau page suivante)

Exercice	série/répétition	Commentaires	durée	
			Exo	Total
<b>Échauffement : mobilisation épaules</b> <b>On fait le même échauffement que celui du renforcement spécifique à la natation. Ca ne fait pas de mal d'entretenir la souplesse au niveau des épaules. ;-)</b>	Enchaîner les différents exercices décrits en commentaire. Répéter cette série 2x.	10x bras symétriques vers l'avant 10x vers l'arrière 10x crawl bras tendus (en opposition) 10x dos bras tendus (en opposition) Position de flèche (mains jointes, bras tendus, coudes rentrés derrière la tête). 15 montées des bras bien les bras tendus.	2'	
<b>1. Squats</b> 	2x 1' r30''	<b>Position de départ :</b> Pieds écartés (au moins à hauteur des épaules), légèrement en canards. Fléchir les genoux et descendre en mettant le poids du corps sur les talons, de sorte à ce que <b>les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds</b> . Remonter avec dynamisme, expirer.	3'	3'
<b>2. Ischios/fessiers</b> 	4x30'' r15''  1x jambe droite 1x jambe gauche 1x jambe droite 1x jambe gauche	<b>Position de départ :</b> planche dorsale, genoux à 90°, talons sur le swiss ball /tissu. <b>Jambe droite :</b> 1. Ramener son genou gauche vers son buste. 2. Tendre doucement la jambe droite (freiner la descente) 3. Ramener le talon gauche sur le swiss ball. 4. Revenir à la position de départ (avec les deux jambes) → Attention à conserver un tronc droit (gainé) durant tout l'exercice !	3'	6'
<b>Planche ventrale</b> 	3x 1' r 20''	<b>1' sur coude, statique</b> <b>1' sur coude :</b> Inclure 30'' avec des changements continus de la position sur coude à la position pompape (en restant gainé) <b>1' en position pompape :</b> Inclure 30'' où on touche l'épaule opposée avec, successivement, main gauche et main droite.	4'	10'
<b>Corde à sauter</b> 	3x 50'' r10''	Pendant 50'', rebondir sur l'avant du pied. La coordination avec la corde n'est pas évidente. Si vous rencontrez des difficultés, restez actifs et réessayez tout au long des 50''. N'ayez crainte, vous progresserez 😊  Pour les plus forts, ne pas hésiter à varier le type de saut : pieds joints, cloche-pied, saut avec 2 passages de corde, etc., ...	3'	13'
<b>Pompes</b> 	8x15'' r15''	2x : Mains l'une à côté de l'autre, coudes collés au tronc. 4x : Mains hauteur épaules. 2x : Mains très écartées. → Ne pas hésiter à commencer sur les genoux pour finir en position classique si vous voulez plus dur. → Attention à conserver le tronc droit (position gainée). → Descendre le plus bas possible sans toucher le sol.	4'	17'
<b>Gainage dorsal</b> 	4x 30'' r30''	1. Statique : les jambes et bras en l'air. 2. Dynamique : Lever les deux bras et jambes en même temps. 3. Statique 4. Dynamique (croisé : bras droit et jambe gauche + inversement). → Toujours essayer de rester grand au niveau de la colonne vertébrale.	4'	21'

**Fin de séance : Étirements**

30'' par étirement

Psoas, Fessiers, adducteurs, ischios, quadriceps, mollets, grand dorsal, pectoraux, deltoïdes, triceps brachiaux

**Psoas :**



**Fessiers : Grand :**



**Petit & moyen :**



**Adducteurs :**



**Ischios :**

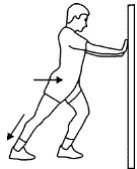


(à l'aide de l'élastique)

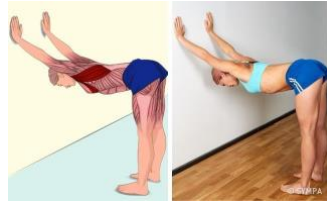
**Quadriceps :**



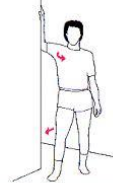
**Mollets :**



**Grand dorsal :**



**Pectoraux :**



➡️ Avancer d'un pas le pied côté près du mur  
➡️ Avancer l'épaule du même côté, tourner légèrement la tête

**Deltoïdes :**



**Triceps brachiaux :**



© Healthline, Incorporated