

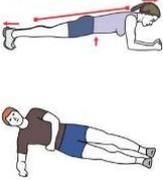
# Renforcement musculaire Spécifique Natation

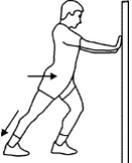
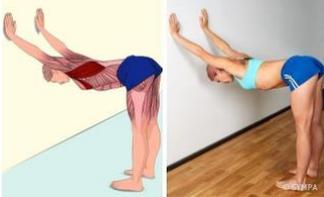
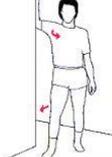
## Matériel utilisé :

- Votre corps d'athlète
- Un chronomètre
- Un tapis de sol
- 2 élastiques. Si vous n'en avez pas, un petit bricolage maison facile : prenez 2 chambre à air usées, il suffit de les couper à un endroit pour avoir une résistance correcte.

## 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. Il vaut mieux effectuer correctement les mouvements mais une intensité plus faible.
- Niveau : pour les élastiques, il est ajustable selon la distance par rapport au point d'attache. Pour le reste, je vous propose des séries. Si celles-ci sont trop difficiles, ne pas hésiter à diminuer les temps de soutien. Dans le cas contraire, augmenter le temps ou les ajouter des séries.
- Élastiques : visualiser son mouvement de natation. L'imagerie mentale permet de travailler sa technique et, qui sait, l'améliorer ;-)

Exercice	série/répétition	Commentaires	durée
<b>Échauffement : mobilisation 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>Gainage statique, chaîne ventrale &amp; oblique</b> 	4x --- r30'' (1' ventral/30'' oblique côté droit/30'' oblique côté gauche)	Garder l'alignement naturel de la colonne vertébrale. (Ne pas s'affaisser, garder le contrôle musculaire et non articulaire)	10'
<b>Élastiques crawl symétrique</b> <b>Attacher ses élastiques sur un support fixe, hauteur poitrine.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yLiJyCis2DQ">https://www.youtube.com/watch?v=yLiJyCis2DQ</a> (1 :05 à 1 :25) 	10x 1' r30''	<b>Position de départ</b> : Jambes un peu écartées, pas complètement tendues. Buste incliné quasiment à l'horizontale. Bras tendus devant, avec une légère tension sur l'élastique. <b>Travail en symétrie</b> : les 2 bras en même temps. Prise d'appuis, travail de la mémoire musculaire (coude haut) <b>Accélérer le mouvement</b> jusqu'à la fin de la poussée (bras tendus).  Les premiers mouvements : se familiariser. Ensuite, ne pas hésiter à reculer et augmenter la résistance.	15'
<b>Gainage (abdominaux/dorsaux/obliques)</b> 	4x --- r15'' (30'' gainage ventral/30'' élévation latérale d'un bras)	Pour l'élévation latérale, le tronc reste droit. Suivre du regard la main.	5'

<p><b>Gainage (dorsaux)</b></p> 	<p>4x ---- r30'' (2x (15'' statique/15'' dynamique))</p>	<p><b>En statique :</b> maintenir 15'' dans la position de l'image (figurine du bas). <b>En dynamique, conserver cette position ±</b> → Lever le bras droit et la jambe gauche en même temps. Alternier avec l'autre côté. Attention à rester grand dans sa posture.</p>	<p>6'</p>
<p><b>Élastiques</b> <b>6x rattrapé/4x rotation externe</b></p>	<p>10x 1' r30'' 6x en crawl rattrapé 4x rotation externe de l'épaule</p>	<p><b>Crawl rattrapé :</b> Comme pour l'exercice précédent, mais un bras à la fois. Position de départ : les deux mains devant. Toujours s'appliquer sur sa gestuelle. Contrairement au 1<sup>er</sup> exercice, on isole le bras droit et gauche, l'effort est soutenu mais l'attention reste présente jusqu'au bout. <b>Rotation externe :</b> Travail d'un bras à la fois (1x droit/1x gauche/ 1x droit / 1x gauche). <b>Bras droit :</b> De profil, pied gauche devant (côté élastique). Le coude droit reste collé au tronc. Tirer l'élastique avec sa main droite de la hanche gauche vers l'extérieur.</p>	<p>15'</p>
<p><b>Étirements</b></p>	<p>30'' par étirement</p>	<p>Psoas, Fessiers, adducteurs, ischios, quadriceps, mollets, grand dorsal, pectoraux, deltoïdes, triceps brachiaux, coiffe des rotateurs (épaule)</p>	<p>10'</p>
<p><b>Psoas :</b></p>  <p><b>Fessiers : Grand :</b></p>  <p><b>Petit &amp; moyen :</b></p>  <p><b>Adducteurs :</b></p>  <p><b>Ischios :</b>  (à l'aide de l'élastique)</p> <p><b>Quadriceps :</b></p>  <p><b>Mollets :</b></p> 		<p><b>Grand dorsal :</b></p>  <p><b>Pectoraux :</b></p>  <p><small>→ Avancer d'un pas le pied latéral près du rouf → Avancer l'épaule du même côté, tourner légèrement la tête</small></p> <p><b>Deltoïdes :</b></p>  <p><b>Triceps brachiaux :</b></p>  <p><b>Coiffe des rotateurs :</b></p> 	