

# 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 :**


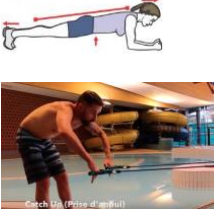
- Respiration : Expirer à l'effort, inspirer lors du relâchement. Ne pas bloquer sa respiration !
- Posture grande
- Qualité > Quantité. Si l'effort affecte la qualité de l'exécution : réduire l'intensité/la durée. Il vaut mieux effectuer correctement les mouvements mais une intensité plus faible.
- 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 ;-)

Lire et comprendre les différents exercices avant de commencer.

Le circuit avec dure un bon 30min. Selon le temps disponible et le niveau, le faire 1x ou 2x.

Étirements recommandés. A faire directement après ou plus tard dans la journée (10 minutes).

(Exercices en Page 2 & Étirements en Page 3)

Exercice	série/répétition	Commentaires	durée
<b>Échauffement : mobilisation épaules</b>	Enchaîner les différents exercices décrits en commentaire. <b>Répéter cette série 2x.</b>	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>Abdominaux obliques + élastiques</b>  	- 30/45'' Obliques côté Droit - 30/45'' Obliques côté Gauche - 45'' élastiques : → mouvement complet - 45'' récupération  <b>→ 4x</b> 1 & 3 : abdos statiques  2 & 4 : abdos dynamiques	Garder l'alignement naturel de la colonne vertébrale. Se grandir ! <b>Abdominaux :</b> En dynamique : descendre le bassin vers le sol et remonter dynamiquement ! Essayer de tenir 30'', 45'' !Ne pas bloquer la respiration ! <b>Élastiques :</b> Mouvement Crawl complet en symétrie (2bras). Ne pas mettre beaucoup de résistance. Les premiers mouvements, faire attention à sa technique, coude haut sur la première phase. Mettre de la vitesse et du dynamisme. Mouvement accéléré jusqu'à la fin du mouvement (bras tendus). Inspiration au retour, expiration lors du mouvement.	12'
<b>Élastiques crawl symétrique Attacher ses élastiques sur un support fixe, hauteur poitrine.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yLiIyCis2DQ">https://www.youtube.com/watch?v=yLiIyCis2DQ</a> (1 :05 à 1 :25)	- 30'' prise d'appuis (comme pour le petit chien) - 30'' mouvement complet - 30'' récupération (ouf ☺)  <b>→ 6x</b>	<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>Prise d'appuis :</b> Début du mouvement élastique : bras quasiment tendus, élastiques sous tension. - Mouvement lent (contrôle !) - Traction des élastiques en commençant par rechercher une position verticale des avant-bras (coude haut). Mouvement qui se termine lorsque tous le bras est dans une position verticale, prise d'appuis orientée vers l'arrière. (Épaule, coude et poignet sur le même axe vertical) <b>Accélérer le mouvement</b> jusqu'à la fin de la poussée (bras tendus). <b>Les premiers mouvements :</b> Se familiariser. Ensuite, ne pas hésiter à reculer et augmenter la résistance.	9'
<b>Gainage ventral + élastiques</b>  	- 45''/1min gainage ventral - 30'' élastiques fin de poussée - 30'' récupération  <b>→ 4x</b>	<b>Gainage ventral:</b> 30'' statique + 15 ou 30'' dynamique. (selon le niveau) Garder l'alignement naturel de la colonne vertébrale. Se grandir ! Chevilles, hanche et épaules sur le même axe. En dynamique, veiller à maintenir le buste le plus droit possible. <b>→ dynamique 1 et 3 :</b> Passer successivement de la position en appuis sur coude à la position pompage. <b>→ dynamique 2 et 4 :</b> A partir de la position pompage : monter à l'horizontale le bras gauche et la jambe droite. Ensuite faire de même avec les membres opposés. (successivement) <b>Élastiques :</b> <b>Position de départ :</b> Coudes collés au tronc, bras fléchis, légère tension de l'élastique. <b>Action :</b> Extension dynamique du bras. 30'' c'est long ;- ) Ne pas hésiter à prendre 5-10'' de récupération au milieu de l'exercice.	8'

**Étirements. – 10 minutes**

→ 30'' statique par étirement

**Psoas :**



**Fessiers : Grand :**



**Petit & moyen :**



**Adducteurs :**



**Ischios :**

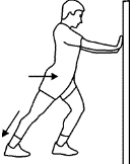


(à l'aide de l'élastique)

**Quadriceps :**



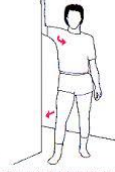
**Mollets :**



**Grand dorsal :**



**Pectoraux :**



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

**Deltoïdes :**



**Triceps brachiaux :**



**Coiffe des rotateurs :**