

## **Renforcement musculaire global**

### **Matériel utilisé :**

- Votre corps d'athlète
- Un tapis de sol
- Un chronomètre
- Une corde à sauter


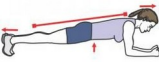
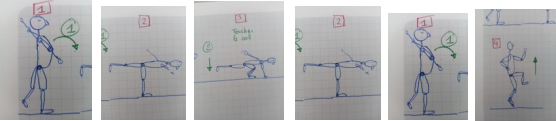
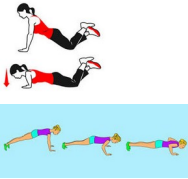
### **Principes de bases :**

- 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. Ça 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.	2'	
<b>Corde à sauter</b> 	5x 40'' r20''	Pendant 40'', 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 40''.  Pour les plus forts, ne pas hésiter à varier le type de saut : pieds joints, cloche-pied, saut avec 2 passages de corde, etc., ...	5'	7'
<b>Gainage</b> 	2x 2'30 r30''	<u>Enchaînement :</u> <b>1' ventral statique</b> sur coude (comme photo) <b>1' lateral statique</b> sur coude (changer de côté après 30'') <b>30'' ventral dynamique :</b> - Soit monter descendre en appuis sur main (pompe)/Appuis sur coude. - Soit en position pompe : toucher épaule opposée avec sa main.	5'30	12'30
<b>Proprioception</b>  2x (1' jambe gauche r15'' - 1' jambe droite r15'')  Merci d'être indulgent avec mes talents de dessinateur ;-)  Durant toute la minute, essayer de rester en appuis sur la même jambe.		En équilibre sur une jambe, alterner les différentes position : 1. vertical, grand. 2. buste/jambe libre à l'horizontale, jambe d'appuis tendue 3. plier la jambe d'appuis et toucher le sol avec la main opposée 4. Revenir à la position 2 5. Revenir à la position 1 6. Monter sur la pointe de pied+ montée de genoux+bras opposé.  Durant toute la minute, essayer de rester en appuis sur la même jambe.	5'	17'30
<b>Pompes</b> 	5x 10'' r50'' ou 5x 15'' r45'' ou 5x 20'' r40'' (pour les plus balèzes)	Soit en position classique (jambes tendues, sur pieds) Soit sur les genoux  Sur les 5 répétitions, alterner les positions : 1. mains très écartées 2. mains hauteur épaules 3. mains/coudes serrés 4. mains hauteur épaules. 5. mains très écartées.  → Attention à conserver le tronc droit (position gainée). → Descendre le plus bas possible sans toucher le sol. → Ne pas couper sa respiration ! (expiration lors de l'effort)	5'	22'30

**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 :**

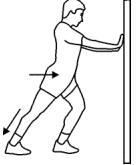


(à l'aide de l'élastique)

**Quadriceps :**



**Mollets :**



**Grand dorsal :**



**Pectoraux :**



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

**Deltoïdes :**



**Triceps brachiaux :**



© Healthline, Incorporated