

## **Renforcement musculaire global**

### **Matériel utilisé :**

- Votre corps d'athlète
- Un tapis de sol
- Un chronomètre
- Un élastique
- Un petit objet pas fragile (bic, mini haltère, etc. )






### **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 crawl bras tendus (en opposition) Position de flèche (mains jointes, bras tendus, coudes rentrés derrière la tête) : 15 montées des bras.	2'	
<b>Coiffe des rotateurs</b> 	4x 10 répétitions r10"  10 répétitions bras gauche, 10" repos 10 répétitions bras droit, 10" repos --> 2x	Elastique attaché à hauteur abdominale à un point fixe. Position de départ : De profil, pieds légèrement écartés, coude à 90° collé au tronc. Mouvement : <b>Garder le coude collé au corps.</b> Venir faire une rotation externe au niveau de l'épaule : amener l'élastique vers l'extérieur avec le plus d'amplitude possible. En freinant l'élastique, revenir à la position initiale. <b>Excellent exercice pour l'équilibre musculaire de l'épaule lorsqu'on est nageur.</b>	3'30	5'30
<b>Gainage dynamique (chute faciale)</b> 	3x 45" r15"	<u>Enchaînement :</u> Position de départ : chute faciale bras tendus avec alignement tête – tronc – jambes. Pendant 45s, monter/descendre à l'horizontale un bras une jambe (côté opposé, en croisé). Alternier à chaque fois les jambes/bras qui sont en action.	3'	8'30
<b>Squatt/ Montée Genou</b> 	3x 20 répétitions r15"  (10 jambe droite + 10 jambe gauche)	Effectuer un squat et enchaîner directement avec une montée de genou, si possible en hauteur (sur un box, une chaise, etc. ) Attention à garder une posture grande. Squat : Pieds écartés, orientés légèrement vers l'extérieurs. Mettre le poids du corps en arrière, sur les talons. Les genoux ne doivent jamais dépasser la pointe des pieds.	6'	14'30
<b>Gainage dynamique (planche oblique)</b> 	3x 1' r15"  (30" côté droit + 30" côté gauche)	Position de planche oblique, appuis sur coude ou bras tendus (au choix). Tout en conservant un maximum l'alignement, le bras qui n'est pas en appui est en action. Prendre l'objet choisi en-dessous de soi (par exemple un bic), et le redéposer après l'avoir passé de l'autre côté du corps. Le reprendre et recommencer. Maintenir cette action pendant 30s et faire de même sur l'autre côté.	3'30	18'
<b>Pompes coudes collés au corps.</b> 	5x 5 pompes départ toutes les 20"	En chute faciale, appuis sur pieds ou genoux selon le niveau. Garder l'alignement tronc + jambes tout au long de l'exercice. Peu d'écart entre les mains, doigts orientés vers l'avant et coudes collés au tronc. (Travailler plus les triceps brachiaux fort utilisés en natation)  5 pompes dynamiques, départ toutes les 20 secondes. Inspirer lors de la descente, expirer lors de la montée.	1'45	19'45

**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 :**

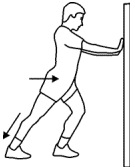


(à l'aide de l'élastique)

**Quadriceps :**



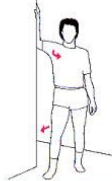
**Mollets :**



**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