

# Renforcement musculaire Spécifique Natation

## Objectifs :

- ✓ Endurance de force
- ✓ Mobilité
- ✓ Imagerie mentale - technique 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.
- ✓ Une corde à sauter

## Principes de bases :


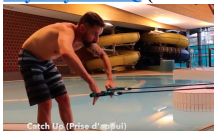



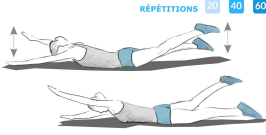
- ◆ Respiration : Expirer à l'effort, inspirer lors du relâchement. Ne pas bloquer sa respiration !
- ◆ Posture grande
- ◆ Qualité > Quantité. Si l'effort affecte la qualité de l'exécution : réduire l'intensité/la durée. Il vaut mieux effectuer correctement les mouvements mais avec une intensité plus 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 petit 40min. 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 + Echauffement Cardio</b>	Enchaîner les différents exercices décrits en commentaire. <u>Répéter cette série 2x.</u>	1. 10x circumduction (tour) bras symétriques vers l'avant 2. 10x vers l'arrière 3. 10x crawl bras tendus (en opposition) 4. 10x dos bras tendus (en opposition) 5. Position de flèche (mains jointes, bras tendus, coudes rentrés derrière la tête). 15 montées des bras bien les bras tendus. 6. 50" corde à sauter	4
<b>Abdominaux obliques + élastiques</b>  	4x 40" r20"	Position planche ventrale appuis bras tendus. (alignement!!) Le plus important est le <b>maintien</b> de l'alignement jambes+tronc, mais également de conserver le <b>bassin droit</b> . Pendant 40", amener de manière alternée un genou puis l'autre vers sa poitrine.	4' - 8'
<b>Élastiques crawl prise d'appuis</b> Attacher ses élastiques sur un support fixe, hauteur poitrine. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yLiJyCis2DQ">https://www.youtube.com/watch?v=yLiJyCis2DQ</a> (1 :05 à 1 :25)  	8X 45" r15"	<u>Position de départ</u> : Jambes un peu écartées, pas complètement tendues. Buste incliné quasiment à l'horizontale. <b>Bras tendus devant</b> , avec une légère tension sur l'élastique. <u>Prise d'appuis</u> : Début du mouvement élastique : bras quasiment tendus, élastiques sous tension. - Un bras et puis l'autre (en rattrapé) - 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 <b>position verticale, prise d'appuis orientée vers l'arrière</b> . (Épaule, coude et poignet sur le même axe vertical) <u>Les premiers mouvements</u> : Se familiariser. Ensuite, ne pas hésiter à reculer et augmenter la résistance.	8' - 16'
<b>Gainage ventral+latéral</b>  	2X : 45" ventral 30" latéral 45" ventral 30" latéral (autre côté) (r30")	Garder l'alignement naturel de la colonne vertébrale. Se grandir ! Chevilles, hanche et épaules sur le même axe.	6' - 22'
<b>Gainage dorsal + mobilité épaules</b>  	4x 40" r20"	<u>Position de départ</u> : Superman : Couché sur le ventre, posture grande, jambes et bras surélevés. - Pendant toute la durée de l'exercice, maintenir les bras et les jambes surélevés. - Alternier la position des bras (en symétrie) : 1. bras en <b>position de flèche</b> (coudes rentrés au-dessus du crâne, mains l'une sur l'autre) 2. bras le <b>long du corps</b> .	4' - 26'
<b>Elastiques – mouvement complet symétrie.</b>  	8X 30" r30"	<b>Élastiques</b> : Mouvement Crawl complet en symétrie (2 bras). 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. <b>Mouvement accéléré</b> jusqu'à la fin du mouvement (bras tendus). Inspiration au retour, expiration lors du mouvement	8' - 34'
<b>Gainage dorsal dynamique + pompes</b>  	4x (45" superman / 15" pompes) r30"	<b>Superman</b> : Couché sur le ventre, posture grande, jambes et bras surélevés. - Pendant toute la durée de l'exercice, maintenir les bras et les jambes surélevés. - De manière alternée, monter ensemble bras gauche et jambe droite et inversement. <b>Pompes</b> : appuis sur genoux ou non. Descente lente le plus bas possible + montée rapide. (inspiration lors de la descente et expiration lors de la montée)	6' - 40'

**Étirements. – 10 minutes**  
**! 30'' statique par étirement**

**Psoas :**



**Fessiers : Grand :**



**Petit & moyen :**



**Adducteurs :**



**Ischios :**

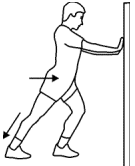


(à l'aide de l'élastique)

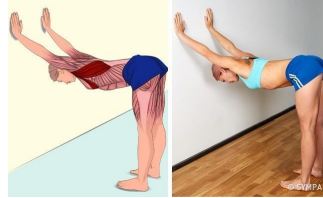
**Quadriceps :**



**Mollets :**



**Grand dorsal :**



**Pectoraux :**



➤ Avancer d'un peu le pied tibial près du mur  
➤ Avancer l'épaule du même côté, tourner légèrement la tête

**Deltoïdes :**



**Triceps brachiaux :**



**Coiffe des rotateurs :**