

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
Échauffement : mobilisation épaules + Echauffement Cardio	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
Elastique Crawl mouvement complet rattrapé 	6x 1' r15" (Attacher ses élastiques sur un support fixe, minimum hauteur poitrine. Contrairement à l'image ci-dessus, travailler en alternance un bras puis l'autre)	Position de départ : Jambes un peu écartées, pas complètement tendues. Buste incliné quasiment à l'horizontale. Bras tendus devant , avec une légère tension sur l'élastique. Tirer l'élastique, un bras à la fois, jusqu'aux cuisses, bras tendu. Casser le coude au début (prise d'appuis) et accélérer le mouvement. Toujours s'appliquer sur sa gestuelle. L'effort est soutenu mais l'attention reste présente jusqu'au bout.	7'30 - 11'30
Gainage latéral statique et dynamique. 	3x 1'30 r30" 45" gauche – 45" droite 30" statique + 15" dynamique	Garder l'alignement naturel de la colonne vertébrale. Se grandir ! Chevilles, hanche et épaules sur le même axe. 30" tenir la position en statique : ne pas bouger. 15" flexion/extension (dynamique) : amener la hanche vers le sol (sans le toucher) et remonter à la position de base. En conservant un maximum le tronc aligné, changé de côté pour les 45" restantes.	6' - 17'30
Elastiques – Muscles antagonistes. (Coiffe des rotateurs) 	6x 1' r15" (30" côté gauche/30" côté droit)	Elastique attaché à hauteur abdominale à un point fixe. Position de départ : De profil, pieds légèrement écartés, coude à 90° collé au tronc. Mouvement : Garder le coude collé au corps. 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. Excellent exercice pour l'équilibre musculaire de l'épaule.	7'30 - 25'
Dorsaux + pompes 	5x. Départ toutes les minute.	Position de départ : Couché sur le ventre, posture grande, jambes et bras surélevés. - Pendant toute la durée de l'exercice, maintenir les bras et les jambes surélevés. 1) 10" Bras en position de flèche (coudes rentrés au-dessus du crâne, mains l'une sur l'autre) 2) 10" De manière alternée, monter/descendre ensemble bras gauche et jambe droite et inversement. 3) Comme en 1. 10" Bras en position de flèche (coudes rentrés au-dessus du crâne, mains l'une sur l'autre) 4) 5 pompes. (sur genoux ou pieds, selon le niveau)	5' - 30'
Elastiques – mouvement complet symétrie. 	6X 40" r20"	Élastiques : 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. Mouvement accéléré jusqu'à la fin du mouvement (bras tendus). Inspiration au retour, expiration lors du mouvement	6' - 36'
Gainage ventral 	2x 1' r30"	Maintenir 1 minute d'alignement épaule – tronc - cheville. Agrandir au maximum sa colonne vertébrale. Enchaînement de positions : 20" dynamique : montée/descendre : alterner appuis sur mains/sur coude. 20" statique sur coude. 20" dynamique en superman (voir image) : monter/descendre à l'horizontale un bras une jambe (côté opposé, en croisé). Alterner à chaque fois les jambes/bras qui sont en action.	3' - 39'

Étirements. – 10 minutes
! 30’’ statique par étirement

Psoas :



Fessiers : Grand :



Petit & moyen :



Adducteurs :



Ischios :

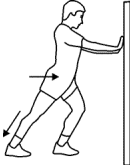


(à l'aide de l'élastique)

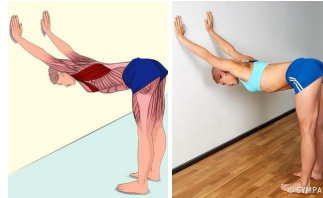
Quadriceps :



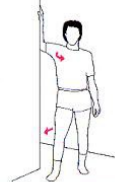
Mollets :



Grand dorsal :



Pectoraux :



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

Deltoïdes :



Triceps brachiaux :



© iStockphoto.com/Andreas



Coiffe des rotateurs :