

# Renforcement musculaire global

## Matériel utilisé :

- Votre corps d'athlète
- Un tapis de sol
- Un chronomètre
- Un élastique
- Une corde à sauter
- Un appareil avec la musique « bring sally up » (<https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw>)

## Principes de bases :

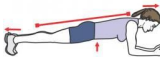


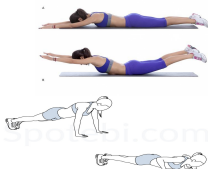

- Respiration : Expirer à l'effort, inspirer lors du relâchement. Ne pas bloquer sa respiration !
- Posture grande.
- Qualité > Quantité. Si l'effort affecte la qualité de l'exécution : Réduire l'intensité/la durée. Le plus important est d'effectuer correctement les mouvements.
- Niveau : Selon votre 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. 50" corde à sauter	4'
<b>Gainage dynamique (chute faciale)</b> 	1x la musique. Lorsque vous ne pouvez plus tenir un alignement correct, arrêter 20" (en laissant la musique continuer) et reprendre ensuite (autant de fois que nécessaire)	Challenge « Bring Sally up », musique dont le liens est mis en paga 1. Tenir la planche ventrale appuis sur coude lorsque la musique fait « down » et en appuis bras tendus lorsque la musique fait « up ». Départ sur coude.	3'30 - 7'30
<b>Ischios/fessiers</b> 	4x40'' r20''  1x jambe droite 1x jambe gauche 1x jambe droite 1x jambe gauche	<b>Position de départ :</b> planche dorsale, genoux à 90°, talons sur le swiss ball /tissu. <b>Jambe droite :</b> 1. Ramener son genou gauche vers son buste. 2. Tendre doucement la jambe droite (freiner la descente) 3. Ramener le talon gauche sur le swiss ball. 4. Revenir à la position de départ (avec les deux jambes) Attention à conserver un tronc droit (gainé) durant tout l'exercice !	5' - 12'30
<b>Coiffe des rotateurs</b> 	4x 15 répétitions r5''  15 répétitions bras gauche, 5" repos 15 répétitions bras droit, 5" 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 - 16'
<b>Dorsaux + Pompes</b> 	3x 1' r30''  1'=3x(15" gainage/5" pompes)	<b>Enchaînement :</b> Position de départ : chute faciale bras tendus avec alignement tête – tronc – jambes. <b>20" du début et de la fin : (gainage statique)</b> Pendant 15s monter bras et jambes - Pendant 5s, faire les pompes. <b>20" du milieu : (gainage dynamique)</b> Pendant 15s, monter/descendre à l'horizontale un bras une jambe (côté opposé, en croisé). Alternier à chaque fois les jambes/bras qui sont en action. Pendant 5s, faire les pompes	4'30 - 20'30
<b>Corde à sauter</b> 	4x 45'' r15''	Pendant 45'', rebondir sur l'avant du pied. Si vous rencontrez des difficultés, restez actifs et réessayez tout au long des 45''. Pour les plus doués, ne pas hésiter à varier le type de saut : pieds joints, cloche-pied, saut avec 2 passages de corde, etc., ...	4' - 24'30

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

**Psoas :**



**Fessiers : Grand :**



**Petit & moyen :**



**Adducteurs :**



**Ischios :**

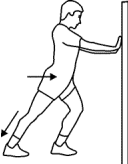


(à l'aide de l'élastique)

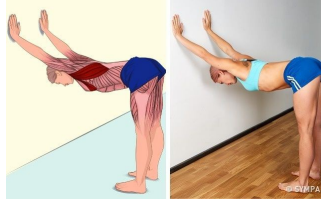
**Quadriceps :**



**Mollets :**



**Grand dorsal :**



**Pectoraux :**



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

**Deltoïdes :**



**Triceps brachiaux :**



© iHealthProvia, Inc. 2010/2011

**Coiffe des rotateurs :**

