

# Renforcement musculaire Spécifique Natation






## **Matériel utilisé :**







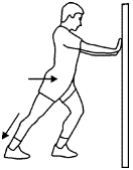

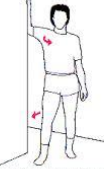


- Votre corps d'athlète
- Un chronomètre
- Un tapis de sol
- Une corde à sauter
- 2 élastiques. Si vous n'en avez pas, un petit bricolage maison facile : prenez 2 chambre à air usées, il suffit de les couper à un endroit pour avoir une résistance correcte.

## **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 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 ;-)

Circuit à faire 1x voir 2 pour les plus motivés/entraînés.

Exercice	série/répétition	Commentaires	durée
<b>Échauffement : mobilisation 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 de bras. (Bien garder les bras tendus !) -45'' corde à sauter	5'
<b>Gainage chaîne ventrale</b> 	3x 1' r30'' (30'' statique – 30'' dynamique)	Garder l'alignement naturel de la colonne vertébrale. (Ne pas s'affaisser, garder le contrôle musculaire et non articulaire)/ <b>dynamique</b> : monter/descendre en même temps bras gauche et jambe droit (+ inversement). L'objectif n'est pas d'aller le plus vite, penser à stabiliser les positions, à contrôler vos mouvements.	4'30 9'30
<b>Élastiques crawl prise d'appuis (symétrique).</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yLiYcIs2DQ">https://www.youtube.com/watch?v=yLiYcIs2DQ</a> (1 :05 à 1 :25) 	8x 45'' r15''	<b>Position de départ</b> : Jambes un peu écartées, pas complètement tendues. Buste incliné quasiment à l'horizontale. Bras tendus devant, avec une légère tension sur l'élastique. <b>Travail en symétrie</b> : les 2 bras en même temps. Prise d'appuis, travail de la mémoire musculaire (coude haut) Une fois la prise d'appuis effectuée (alignement épaule-coude-poignet sur l'axe vertical), revenir à la position initiale en freinant le mouvement.	8' 17'30
<b>Gainage (obliques) + pompes</b> 	4x (45''+ 10 pompes) r30'' (15'' gainage ventral/30'' élévation latérale d'un bras)  1 et 3 : élévation latérale côté droit. 2 et 4 : élévation latérale côté gauche.	Pour l'élévation latérale, le tronc reste droit. Suivre du regard la main. <b>Pompes</b> : 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)	6' 23'30
<b>Gainage (dorsaux)</b> 	4x 1' r30'' (2x (15'' statique/15'' dynamique))	<b>En statique</b> : maintenir 15'' dans la position de l'image (figurine du bas). <b>En dynamique, conserver cette position ±</b> → Lever le bras droit et la jambe gauche en même temps. Alternier avec l'autre côté. Attention à rester grand dans sa posture.	6' 29'30
<b>Élastiques 6x symétrique/4x rotation externe</b> 	10x 30'' r30'' 6x en crawl rattrapé 4x rotation externe de l'épaule	<b>Crawl symétrique</b> : Comme pour l'exercice précédent, mais continuer le mouvement (en accélérant) jusqu'à ce que les bras soient totalement tendus. <b>Rotation externe</b> : Travail d'un bras à la fois (1x droit/1x gauche/ 1x droit / 1x gauche). <b>Bras droit</b> : De profil, pied gauche devant (côté élastique). Le coude droit reste collé au tronc. Tirer l'élastique avec sa main droite de la hanche gauche vers l'extérieur.	10' 39'30

Étirements	30'' par étirement	Psoas, Fessiers, adducteurs, ischios, quadriceps, mollets, grand dorsal, pectoraux, deltoïdes, triceps brachiaux, coiffe des rotateurs (épaule) 10'
<p><b>Psoas :</b></p>  <p><b>Fessiers : Grand :</b></p>  <p><b>Petit &amp; moyen :</b></p>  <p><b>Adducteurs :</b></p>  <p><b>Ischios :</b></p>  <p>(à l'aide de l'élastique)</p> <p><b>Quadriceps :</b></p>  <p><b>Mollets :</b></p> 		<p><b>Grand dorsal :</b></p>  <p><b>Pectoraux :</b></p>  <p><i>Avancer d'un pas le pied situé près du mur</i>  <i>Avancer l'épaule du même côté, tourner légèrement la tête.</i></p> <p><b>Deltoïdes :</b></p>  <p><b>Triceps brachiaux :</b></p>  <p><b>Coiffe des rotateurs :</b></p> 