GAINAGE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE SANS MATERIEL POUR LES NAGEURS

- Prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater régulièrement à petites gorgées.
- Utiliser une montre ou un chronomètre pour les temps d'exercices et de récup'.

- Une tenue de sport avec des baskets.
- Respecter les temps de récupération entre les différents exercices et les différentes postures.
- Exécuter les exercices sur un tapis de préférence.

BON ENTRAINEMENT !!!!

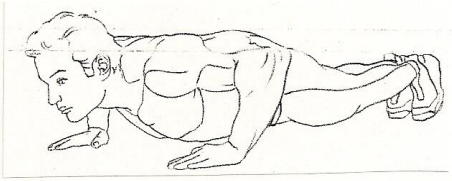
ASC LE HAVRE NATATION

A.S.

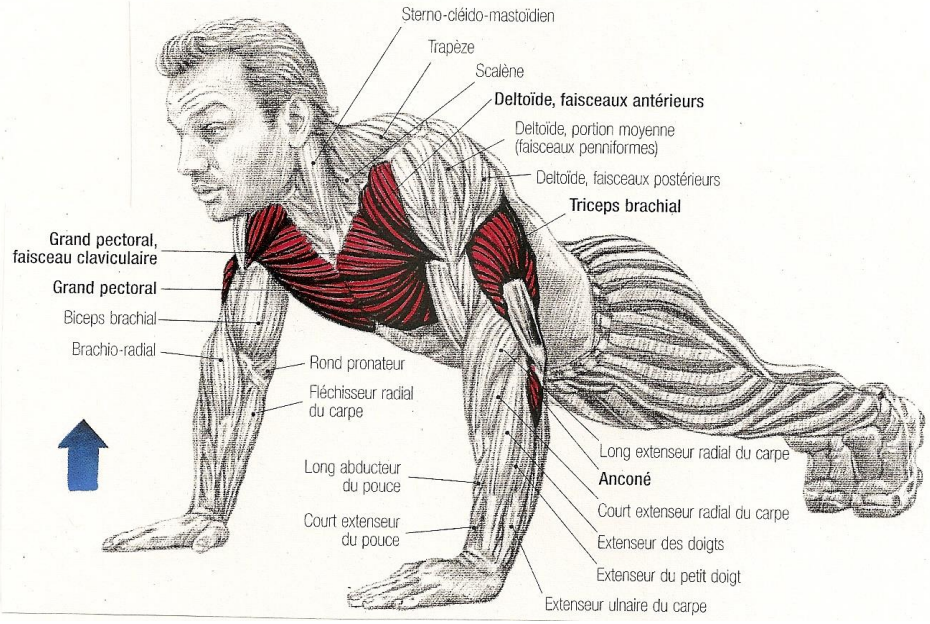
POMPES OU REPULSIONS AU SOL

En appui face au sol, les bras tendus, mains écartées à la largeur des épaules, les pieds serrés.
Inspirer et fléchir les bras, descendre au sol sans creuser le dos.
Pousser et tendre les bras en expirant.

Début du mouvement



Fin de mouvement



POMPES OU REPULSIONS AU SOL (SUITE)

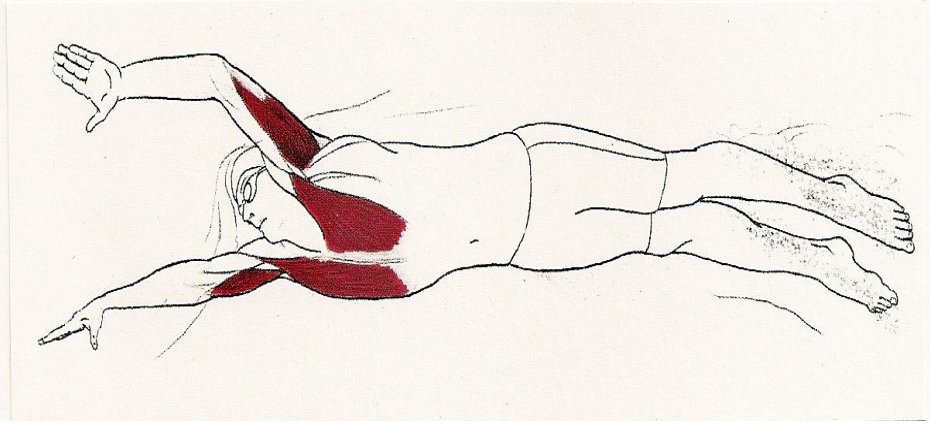
VARIANTES

POMPES A GENOUX

Elles permettent de développer la force nécessaire dans le haut du corps ou au niveau du tronc pour conserver une position correcte.
Même positionnement que précédemment : au lieu d'être sur les pointes de pieds, se mettre sur les genoux.

APPLICATION DANS L'EAU

Le travail des pompes est bénéfique dans la phase de propulsion des 4 nages.

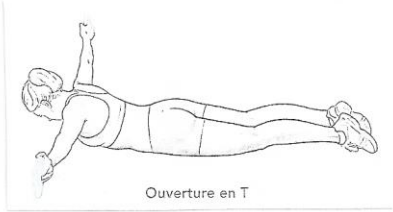


Niveau facile : 5 POMPES (à genoux pour les débutants), 15 secondes de récupération ;
Niveau moyen : 10 POMPES, 15 secondes de récupération ;
Niveau avancé : 20 POMPES, 15 secondes de récupération.

OUVERTURE EN T, Y ET A COUCHE SUR LE VENTRE

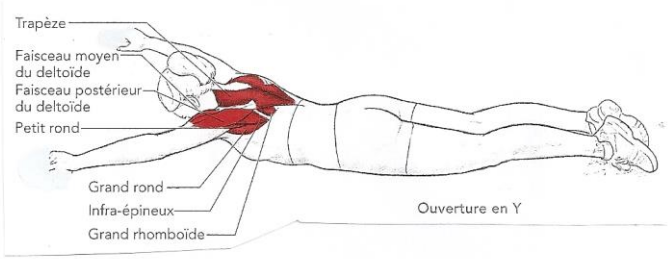
Allongé sur le ventre, cambrer légèrement le haut du dos en décollant les épaules du sol.

- Prendre la forme d'un T, pouces pointés vers le plafond, mains ouvertes : lever puis baisser les bras durant 30 secondes.



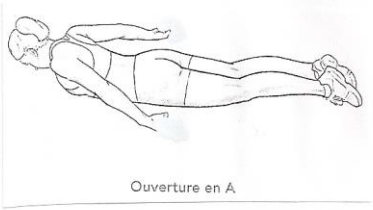
Ouverture en T

- Prendre la forme d'un Y, paumes de mains vers le bas, mains ouvertes : lever puis baisser les bras durant 30 secondes.



Ouverture en Y

- Prendre la forme d'un A, les bras le long du corps écartés, mains ouvertes : lever puis baisser les bras durant 30 secondes.



Ouverture en A

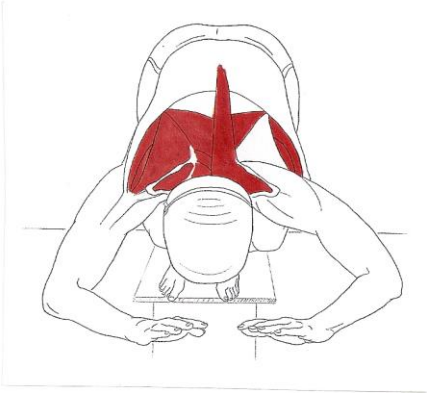
- Même exercice en partant les bras le long du corps, les ramener en position profilée au-dessus de la tête puis redescendre en position initiale. Lever, descendre 20 fois.

Penser à décoller légèrement les pieds du sol.

OUVERTURE EN T, Y ET A COUCHE SUR LE VENTRE (SUITE)

APPLICATION DANS L'EAU

Ces exercices ciblent les muscles stabilisateurs de l'omoplate qui comme son nom l'indique offre plus de stabilité, ce qui favorise le transfert au reste du corps des forces générées par les bras du nageur et contribue à prévenir les risques de blessures.



Niveau facile : 4 répétitions de 30 secondes avec 15 secondes de récup' ou lever, descendre 20 fois.

Niveau moyen : 6 répétitions de 30 secondes avec 15 secondes de récup' ou lever, descendre 40 fois.

Niveau avancé : 8 répétitions de 30 secondes avec 15 secondes de récup' ou lever, descendre 60 fois.

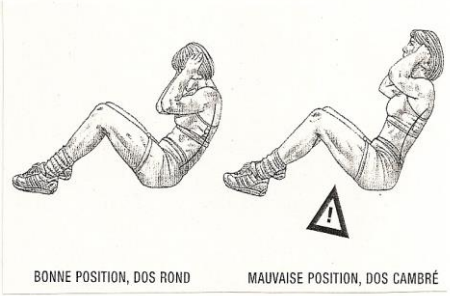
Attention à la respiration !

Exécuter les différentes formes d'exercices mais pas à la suite des unes des autres, alterner avec d'autres groupes musculaires.

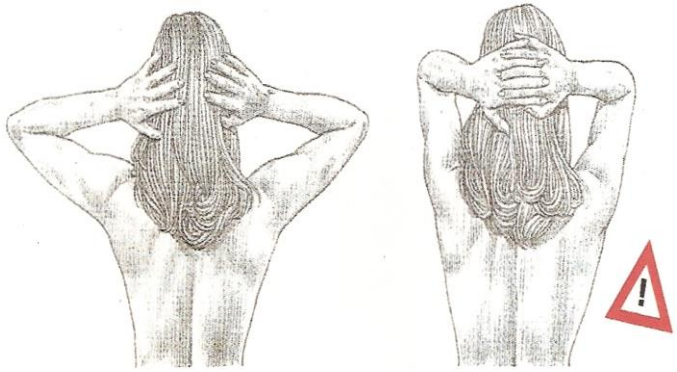
ABDOMINAUX

BONNE POSITION A TENIR LORS DES DIFFERENTS EXERCICES

ARRONDIR LE DOS



PLACEMENT DES MAINS POUR LES ABDOMINAUX



Bonne position — Mauvaise position

Pour éviter de tirer excessivement sur la nuque, poser les mains de chaque côté des oreilles.
Plus les coudes sont écartés, plus le mouvement est difficile.
Plus ils sont rapprochés, plus le mouvement est facile.

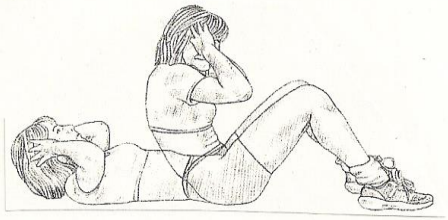
ABDOMINAUX

RELEVE DU BUSTE AU SOL

Couché sur le dos, les genoux fléchis, les pieds au sol, les mains derrière la tête :

- Inspirer et relever le buste en arrondissant le dos ;
- Expirer en fin de mouvement ;
- Revenir à la position initiale, mais sans reposer le buste ;
- Recommencer l'exercice.

EXECUTION DU MOUVEMENT



Niveau facile : 40 ABDOMINAUX (relevé de buste au sol, attention au positionnement) 15 secondes de récupération ;

Niveau moyen : 60 ABDOMINAUX (relevé de buste au sol, attention au positionnement) 15 secondes de récupération ;

Niveau avancé : 80 ABDOMINAUX (relevé de buste au sol, attention au positionnement) 15 secondes de récupération ;

Il est possible de réaliser les mêmes exercices en travaillant les abdominaux obliques (gauches et droits, en alternant). Il suffit de doubler le nombre.

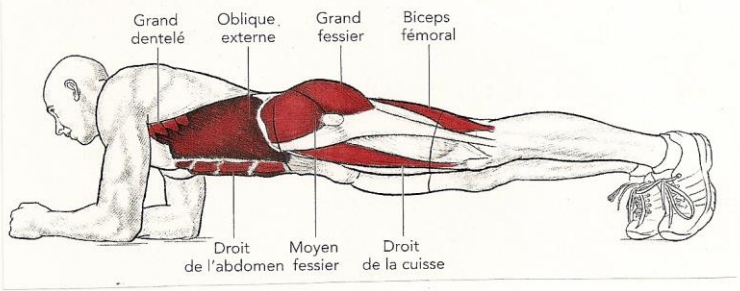
A.S.

ABDOMINAUX

GAINAGE FRONTAL ET LATERAL

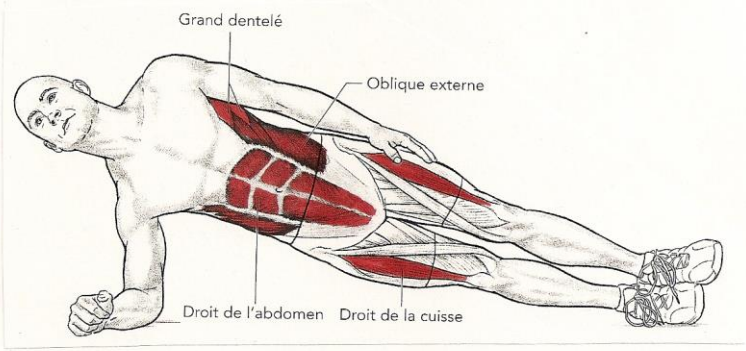
Face vers le sol :

- mettre le poids de corps sur la pointe des pieds et les avant-bras.
- tenir 15 secondes, souffler ;
- se mettre sur les genoux ;
- recommencer l'exercice plusieurs fois.



Perpendiculaire au sol, en appui sur un bras :

- rester bien droit, décoller les fesses du sol ;
- tenir 15 secondes, souffler ;
- relâcher, poser la hanche au sol ;
- recommencer l'exercice plusieurs fois.



Effectuer l'exercice sur les 2 côtés.

VARIANTE : Associer les 2 exercices précédents et les exécuter sans arrêt entre les deux.

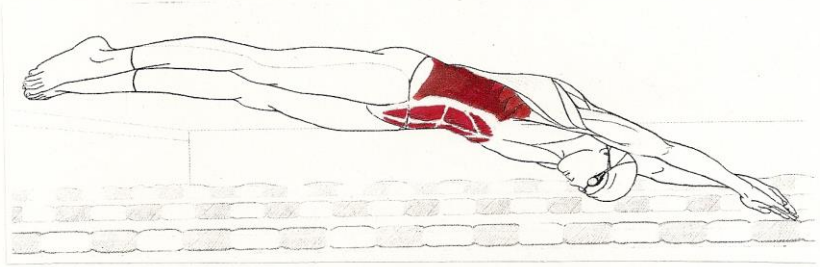
ABDOMINAUX

GAINAGE FRONTAL ET LATERAL (SUITE)

Il est primordial de bien contracter les abdominaux pour stabiliser le bas du dos.
Le corps doit rester bien aligné.
Attention à la position de la tête.
Quand l'exercice est bien maîtrisé, essayer de tenir plus longtemps et d'atteindre les 30 à 45 secondes.

APPLICATION DANS L'EAU

Exercice permettant de maîtriser une bonne posture dans les 4 styles de nage et pour avoir une meilleure position hydrodynamique aux départs comme aux virages.



Niveau facile : GAINAGE FRONTAL 15 secondes à tenir, relâcher 15 secondes et reprendre ; **à réaliser 5 fois** ;
Niveau moyen : GAINAGE FRONTAL 25 secondes à tenir, relâcher 15 secondes et reprendre ; **à réaliser 5 fois** ;
Niveau avancé : GAINAGE FRONTAL 35 secondes à tenir, relâcher 15 secondes et reprendre ; **à réaliser 5 fois** ;

Idem pour le GAINAGE LATERAL

Alterner les 2 exercices, sans arrêt pendant 30 secondes ; puis 15 secondes de récup' et recommencer 5 fois.

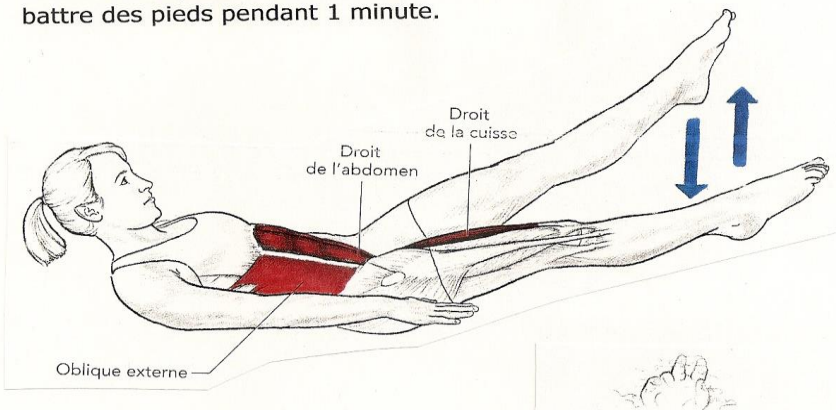
A.S.

ABDOMINAUX

CISEAUX VERTICAUX

Allongé sur le dos, bras le long du corps, contracter les abdominaux :

- décoller les épaules et les pieds du sol,
- battre des pieds pendant 1 minute.



VARIANTE :

Garder les bras au-dessus de la tête
en position profilée et conserver
le bas du dos bien à plat.

APPLICATION DANS L'EAU

Exercice spécifique aux crawleurs et dossistes.

Niveau facile : 4 séries de battements continus pendant 30 secondes, 15 secondes de récup' entre chaque série.

Niveau moyen : 4 séries de battements continus pendant 45 secondes, 15 secondes de récup' entre chaque série.

Niveau avancé : 4 séries de battements continus pendant 1 minute, 15 secondes de récup' entre chaque série.

Attention à la position et à la respiration !

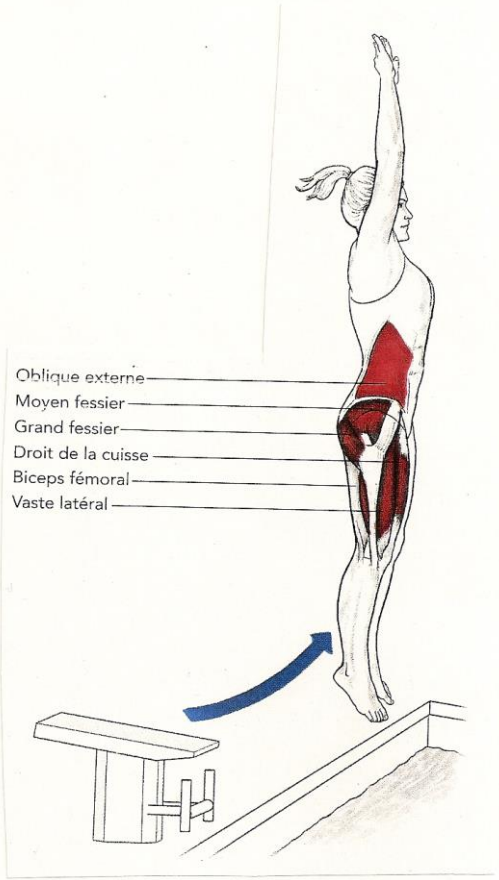
Essayer la même chose avec la variante, bras tendus derrière la tête.

A.S.

SAUT TENDU EN POSITION PROFILEE

Adopter la position préférée sur le plot de départ :

- prendre un départ explosif en sautant à la verticale en position profilée ;
- conserver cette position jusqu'à l'entrée dans l'eau.



VARIANTE : sur un tapis au sol.

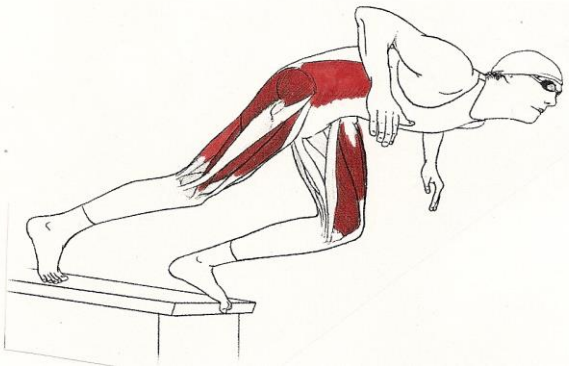
Saut tendu en position profilée avec réception au sol ou saut en extension.
Fléchir les genoux pour absorber le choc de la réception au contact du sol.

SAUT TENDU EN POSITION PROFILEE (SUITE)

APPLICATION DANS L'EAU

Cet exercice aide à :

- passer de manière explosive du plot en position profilée ;
- conserver une position verticale parfaitement profilée ;
- améliorer le temps de réaction en sautant à un moment précis.



Niveau facile : 10 SAUTS EN EXTENSION

Niveau moyen : 20 SAUTS EN EXTENSION

Niveau avancé : 30 SAUTS EN EXTENSION

Réaliser les sauts de préférence en baskets et sur un tapis amortissant.

A.S.

EXEMPLE DE CIRCUIT TRAINING

- 10 POMPES (à genoux pour les débutants), 15 secondes de récupération ;
- 80 ABDOMINAUX (relevé de buste au sol, attention au positionnement) 15 secondes de récupération ;
- GAINAGE FRONTAL 20 secondes à tenir, relâcher 15 secondes et reprendre ; à réaliser 5 fois ;
- 40 DORSAUX (allongé sur le ventre, relever les bras et les jambes sans cambrer ; relâcher et souffler ; recommencer) ;
- 10 SAUTS EXTENSION (debout sauter le plus haut possible en gainant bien, les bras au-dessus de la tête) ;
- LA CHAISE contre le mur, tenir 15 secondes, relâcher, recommencer 5 fois ;
- 20 TRICEPS sur une marche, 15 secondes de récupération ;
- 4 séries de battements continus pendant 30 secondes, 15 secondes de récup’ entre chaque série.

- 10 POMPES (à genoux pour les débutants), 15 secondes de récupération ;
- 80 ABDOMINAUX OBLIQUES 40 à droite, 40 à gauche (relevé de buste au sol, attention au positionnement) 15 secondes de récupération ;
- GAINAGE LATERAL (faire les 2 côtés 2 x 5) 15 secondes à tenir, relâcher 15 secondes et reprendre ; à réaliser 5 fois ;
- 40 DORSAUX (allongé sur le ventre, relever les bras et les jambes ; relâcher et souffler ; recommencer) ;
- 10 SAUTS EXTENSION (debout sauter le plus haut possible en gainant bien, les bras au-dessus de la tête)
- LA CHAISE contre le mur, <u>position profilée</u>, tenir 20 secondes, relâcher, recommencer 5 fois ;
- 20 TRICEPS sur une marche, 15 secondes de récupération.
- 4 séries de battements continus pendant 30 secondes, 15 secondes de récup’ entre chaque série.

A.S.