



Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac

Renforcement musculaire pour la natation

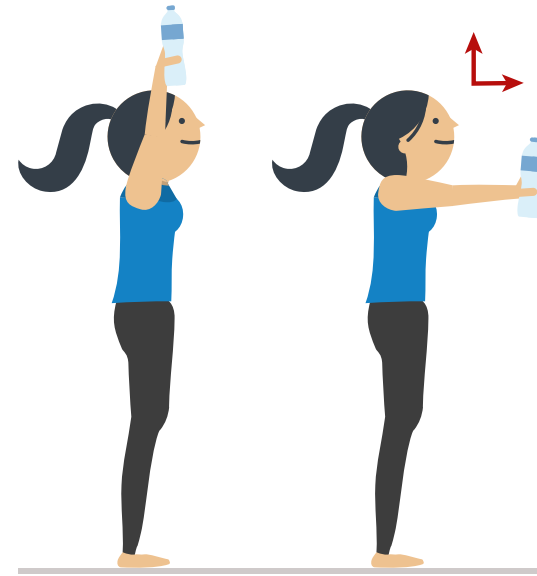
Matériel nécessaire : haltères, poids, ou bouteilles d'eau (plus ou moins remplies) ; bidon ou seau (plus ou moins rempli d'eau) ou même un sac de course (plus ou moins de pierres par exemple).

Déroulement de la séance : 3 blocs de travail constitués d'un échauffement (WARM-UP), d'une partie de renforcement (SKILLS) et enfin de musculation à haute intensité (AMRAP).

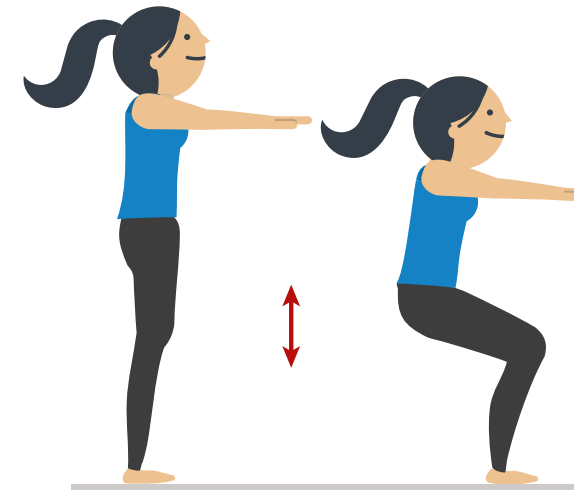
Durée de la séance : 1 heure environ au total

WARM-UP (échauffement)

3 tours



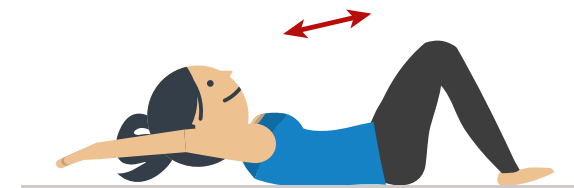
3 en 1
x 10



Squats
x 10



Pompes
x 10



Abdos
x 10

WARM UP (échauffement)

« 3 en 1 »

Muscles travaillés : principalement les épaules et le haut du dos.

Consignes : prendre deux objets en pronation (par exemple deux bouteilles d'eau) c'est à dire les phalanges tournées vers le ciel. Bras tendus face à soi, puis ramenez les coudes vers l'arrière en serrant les omoplates. Gardez toujours les coudes hauts et les bras à 90°. Ensuite, effectuez une rotation en amenant les avant-bras à la verticale, les poings tournés vers le ciel, toujours les coudes hauts et les bras formant un angle à 90°. Enfin, développez les bras au-dessus de la tête jusqu'à ce qu'ils soient complètement tendus. Conseil : ne prenez pas trop lourd pour que le mouvement soit de bonne qualité jusqu'à la dernière répétition.

Respiration : naturelle.

Matériel : haltères, poids, ou même des bouteilles d'eau (plus ou moins remplies) : des poids allant de 1 à 2 kg pour chaque bras.

Squats

Muscles travaillés : principalement les quadriceps et les fessiers.

Consignes : les pieds sont positionnés à la largeur des épaules, la pointe des pieds légèrement dirigée vers l'extérieur, le regard droit devant. Amenez vos fesses vers l'arrière, l'intégralité des pieds est en contact avec le sol, restez bien sur les talons, fléchissez les genoux attention ils doivent toujours rester alignés avec la pointe de pied, le regard droit devant. Contrôlez la descente jusqu'à arriver en squat complet, puis remontez en poussant bien dans les talons jusqu'à la fin de l'extension.

Respiration : inspirez durant la flexion (descente), expirez durant l'extension (montée).

Pompes

Muscles travaillés : principalement les pectoraux et les triceps.

Consignes : sur la pointe des pieds face au sol, en appui sur les mains placées légèrement plus large que les épaules. Les doigts sont tournés vers l'avant, légèrement vers l'extérieur, le regard vers le sol. Le dos est bien droit, soyez bien gainé. Vérifiez bien votre alignement épaules / hanches / talons. Descendez la poitrine vers le sol en amenant les coudes vers l'arrière. Dès que la poitrine a touché le sol, revenez en position initiale en écrasant la paume des mains contre le sol.

Respiration : inspirez durant la flexion (descente), expirez durant l'extension (montée).

Variantes : en fonction de votre, vous pouvez le faire sur les genoux. Vous pouvez aussi vous mettre sur les genoux, les mains contre un rebord en hauteur, ou même les faire debout les mains contre un mur.

Abdos

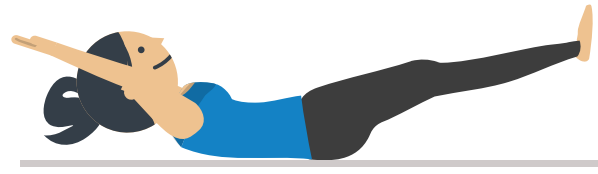
Muscles travaillés : principalement les abdominaux ainsi que les muscles fléchisseurs de la hanche.

Consignes : assis par terre, ramenez vos pieds l'un contre l'autre vers le pubis, les genoux vers l'extérieur. Descendez en contrôlant votre mouvement, les bras tendus au-dessus de la tête, une fois que les omoplates ont touché le sol, relevez votre buste en contractant les abdominaux pour revenir à la position de départ.

Respiration : inspirez en descendant, bloquez votre respiration en bas, et expirez en fin de remontée.

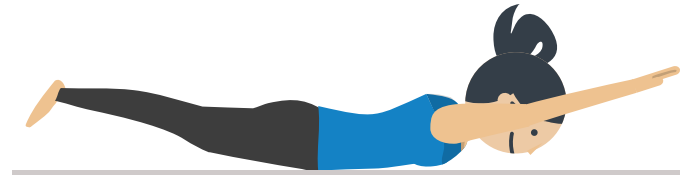
SKILLS (partie de renforcement)

3 tours jusqu'à atteindre 12 minutes (un exercice toutes les 2 minutes)



Hollow Body Rocks

25 à 45 secondes



Arch Body Rocks

25 à 45 secondes

SKILLS (renforcement)

Hollow Body Rocks

Consignes : allongé sur le dos, les bras sont tendus au-dessus de la tête, les jambes également. Le dos doit être arrondi des épaules aux fesses. Tenez cette position en restant uniquement sur les lombaires (seule partie de votre corps en contact avec le sol).

Respiration : naturelle.

Variantes : plus les membres sont tendus et près du sol, plus c'est compliqué. Si c'est trop dur, repliez-vous légèrement sur vous-même en ramenant les jambes et les mains vers le haut.

Arch Body Rocks

Muscles travaillés : principalement les épaules, et les muscles du dos dont les lombaires.

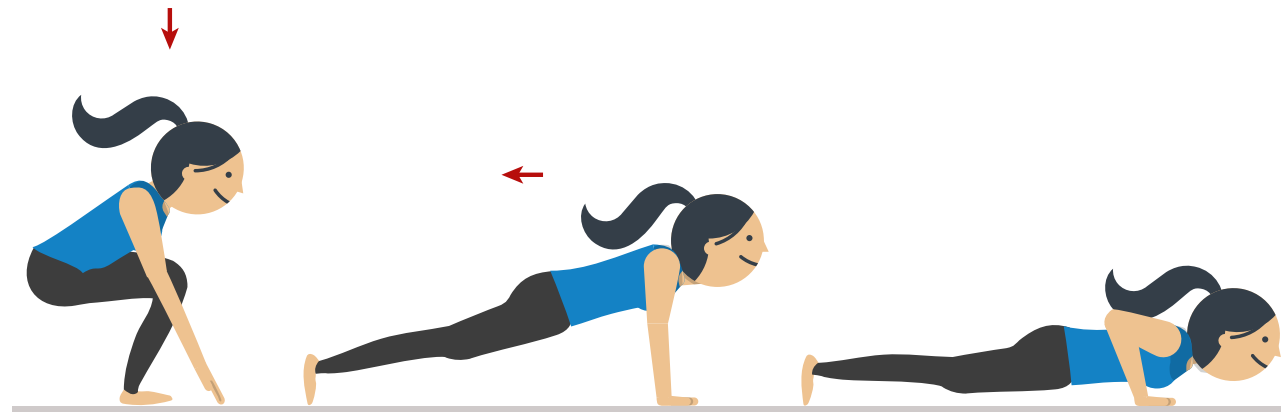
Consignes : allongé sur le ventre, regard vers le sol, les bras tendus au-dessus de la tête, les jambes également. Le ventre doit être arrondi des épaules aux quadriceps. Tenez cette position en restant uniquement sur le pubis et le bas du ventre (seules parties en contact avec le sol).

Respiration : naturelle.

Variantes : plus les membres sont hauts, plus c'est compliqué. Si c'est trop dur, abaissez les jambes et les bras pour les garder plus près du sol.

AMRAP (« As Many Rounds As Possible »)

20 minutes



1 burpee + 1 saut par-dessus l'objet lesté

x 20



Arrachés à un bras (avec l'objet lesté)

x 20



**Thrusters
(avec l'objet lesté)**

x 20



**1 soulevé de terre « sumo »
+ 1 tirage menton (avec l'objet lesté)**

x 20

AMRAP (As Many Rounds As Possible)

Burpee + saut par-dessus l'objet lesté

Muscles travaillés : quasiment l'intégralité des muscles du corps (les pectoraux, les bras, les épaules, les jambes, etc).

Consignes : debout, pieds largeur des épaules, descendez en position squats, posez les paumes de mains au sol. Lancez les jambes en arrière en position planche (corps droit et gainé : alignement talons / hanches / épaules). Allongez-vous en touchant la poitrine au sol puis remontez en poussant dans les bras. Une fois debout sautez par-dessus l'objet.

Respiration : naturelle.

Arraché à un bras (avec l'objet lesté)

Muscles travaillés : quasiment l'intégralité des muscles du corps (jambes, épaules, bras, muscles du haut du dos, etc).

Consignes : saisissez l'objet (posé au sol, entre votre jambes) d'une main en prise pronation (paume de main vers soi). Fléchissez vos jambes, votre bras est tendu, le regard déjà dirigé loin devant soi. Commencez l'extension de jambe, toujours avec le bras tendu, puis redressez petit à petit le buste. Arrivé au bassin, votre extension de jambe et de hanche terminé, grandissez-vous le plus possible en haussant l'épaule et en tirant le coude afin d'amener le poids à bout de bras en extension complète, bien au-dessus de la tête.

Respiration : inspirez en descendant le poids au sol, expirez à la fin du mouvement (avec le poids au-dessus de la tête).

Thruster (avec l'objet lesté)

Muscles travaillés : principalement les quadriceps, les fessiers, les épaules, les bras et la partie supérieure des pectoraux.

Consignes : il s'agit de l'enchaînement d'un squat et d'un développé militaire. Prenez votre poids des deux mains, tenez-le contre votre poitrine, les coudes bien hauts. Réalisez un squat, juste avant de finir sa remontée poussez votre poids au-dessus de votre tête par une extension de bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement tendus. Si trop lourd, servez vous de l'impulsion de votre squat pour élaner votre objet au dessus de la tête.

Respiration : inspirez sur la descente du squat puis retenez votre souffle, expirez sur la fin du développé.

Soulevé de terre « sumo » + tirage menton (avec l'objet lesté)

Muscles travaillés : principalement les épaules, les bras, les fessiers et les quadriceps.

Consignes : jambes fléchies pour prendre l'objet bras tendus, en prise pronation, mains serrées, pieds écartés deux fois plus large que les épaules. Poussez fort dans vos talons pour faire une extension de hanche et de jambe, puis quand votre buste est relevé entièrement (gardez toujours votre dos bien droit), tirez les coudes vers le haut en amenant les mains en-dessous du menton. Reposez l'objet au sol en effectuant le même mouvement à l'inverse. Repartez toujours du sol. Rappel : Les coudes doivent toujours être plus hauts que les mains.

Respiration : inspirez en descendant l'objet au sol, expirez en fin de montée.