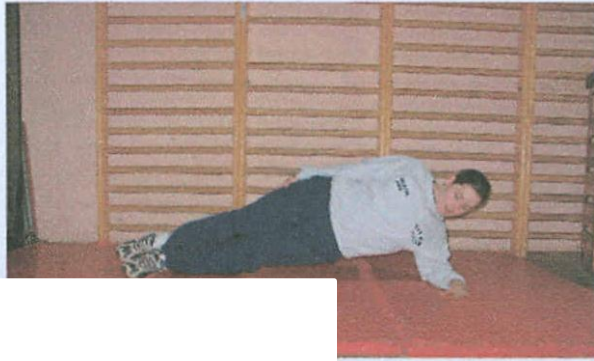
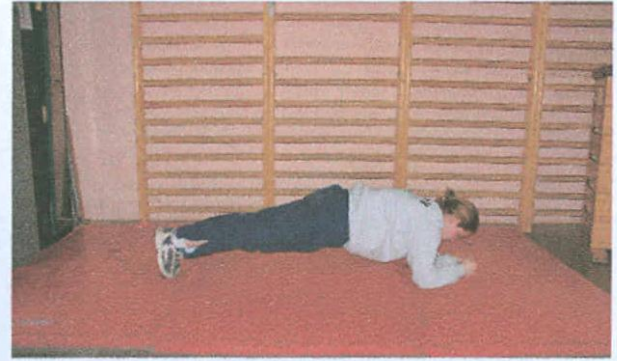
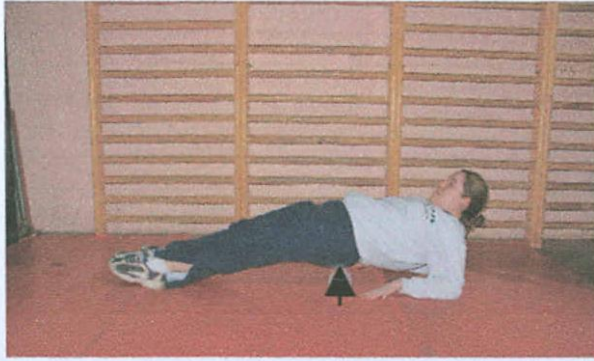


Exercices de gainage en isométrie (important pour obtenir une bonne position horizontale en dos et crawl et diminuer ainsi les résistances à l'avancement)



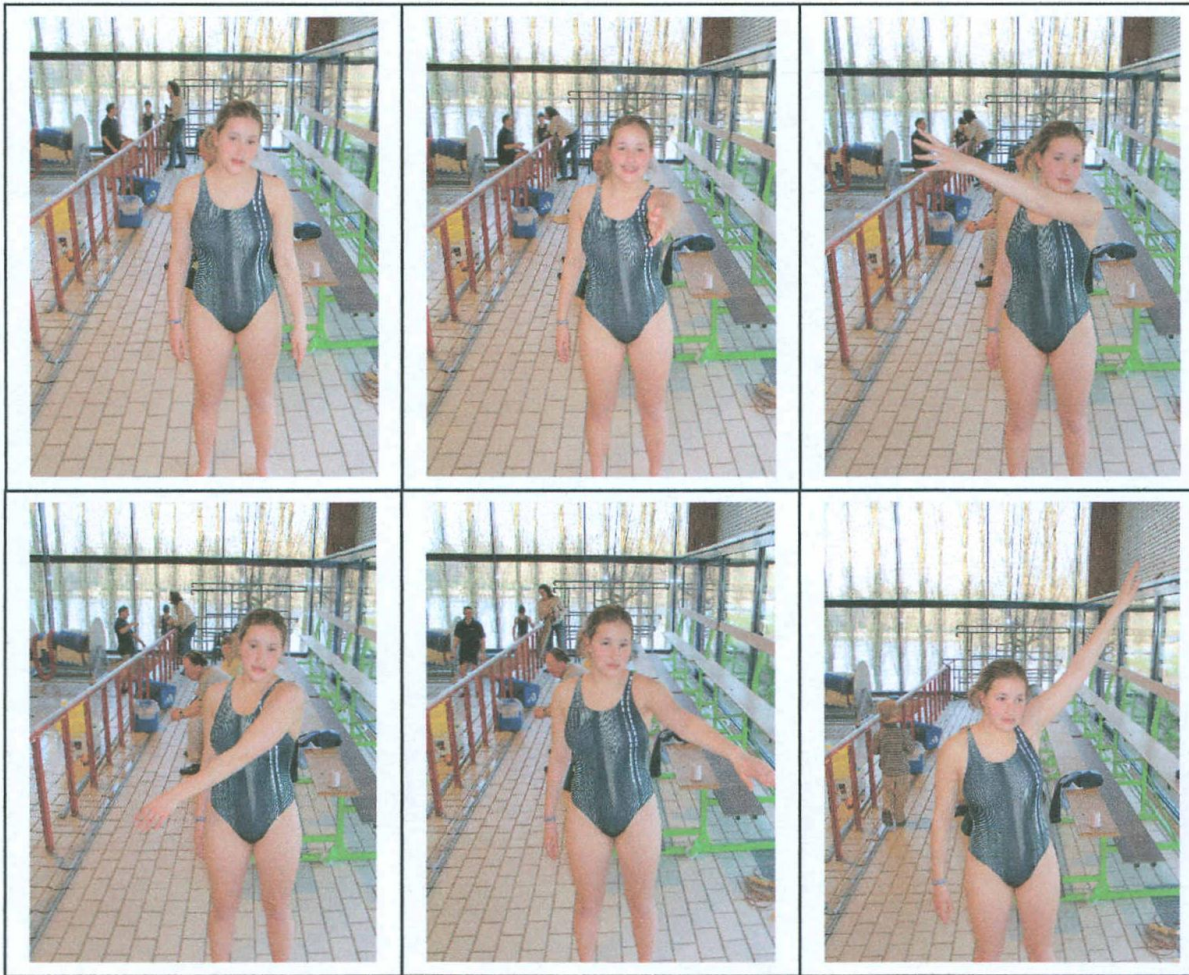
Consignes :

Serrer les fesses et les abdominaux.

Alignement Js-Tr.-Bs-T.

Circumduction de bras (exemple d'exercices préparant la capsule articulaire et les ligaments, attention, ces exercices n'échauffent pas le muscle)

- 1) Circ. de B. vers l'av., vers l'arr., à 1 B., avec les 2 B. (+ fl. des Gx)
- 2) Circ. d'un B. vers l'av. avec fl. du Cde en ht de la T.
- 3) bal. des Bs lat. dans le (c.a.m) avec fl. d'1 Cde au-dessus de la T., dans le (a.m).
- 4) mvt d'1 B. en forme de 8, vers l'av. ; vers l'arr. (voir photos ci-dessous).



Autres exemples d'exercices d'échft.

- 1) En fonction de l'environnement (échft. des biceps et abdominaux, fessiers)

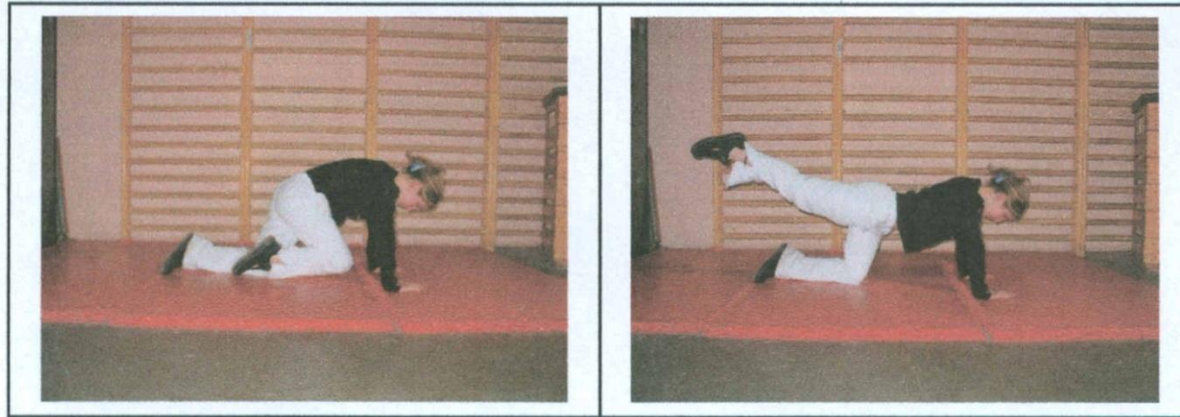
susp. avec les Ms à la barre, Eps à l'aplomb de la barre, Cps gainé, app. sur les Tals ; fl. de Bs dynamiques ou fl. de Bs à 90° tenir en isométrique (3 x 6 ")

- 2) pos. ventrale, batt. de Js et de Bs alt.

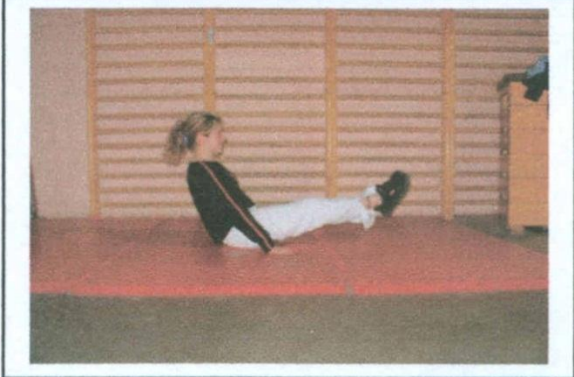
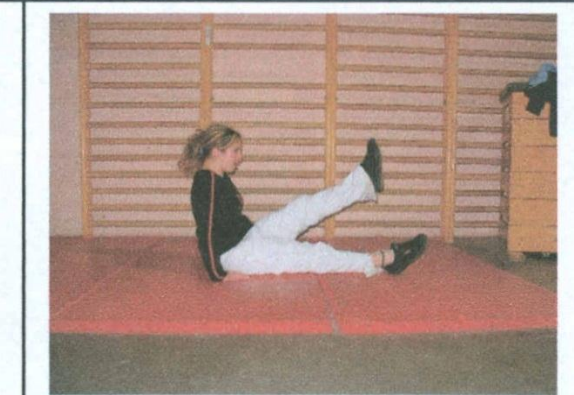
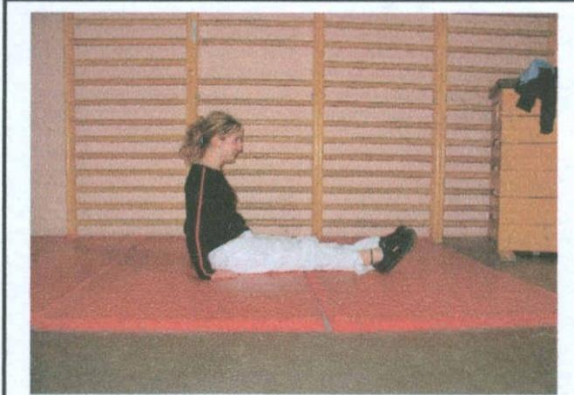
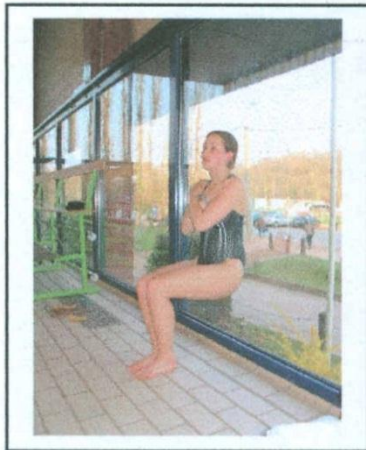
Variante : soulèv. 1 x les 2 ; 1 x les 2 Js ; 1 x le tout ou faire des bal.



3) Fessiers



4) Echft. du quadriceps en isométrique (3 x 6") ou en dynamique



Soit Js alt.
les 2 Js en même tps
une combinaison des 2

5) Combinaison de plusieurs mouvements (toutes les combinaisons sont possibles, le professeur doit avoir un esprit créatif dans ces exercices en fonction du but recherché)



Autre exemple : 2 Es F./F. en ch. Fac. ; 1 pompage en même tps, se serrer la M.,...

Exercices utilisés en club (vous serez peut-être amenés à une fonction d'encadrement de jeunes nageurs, niveau perfectionnement)



Exercices d'échft. ou de renforcement musculaire à résistance progressive comme les bandes «Thuasne, Velpo ou autres... » ou les élastiques.

Il en existe de différentes élasticités.



Le travail est maximum en fin de mouvement.



Mvt en papillon



← Mvt alt. des Bs

Mvt en brasse →





← Add., pour les
brasseur

Ischio-Jambiers →



Exercices avec co. à sauter



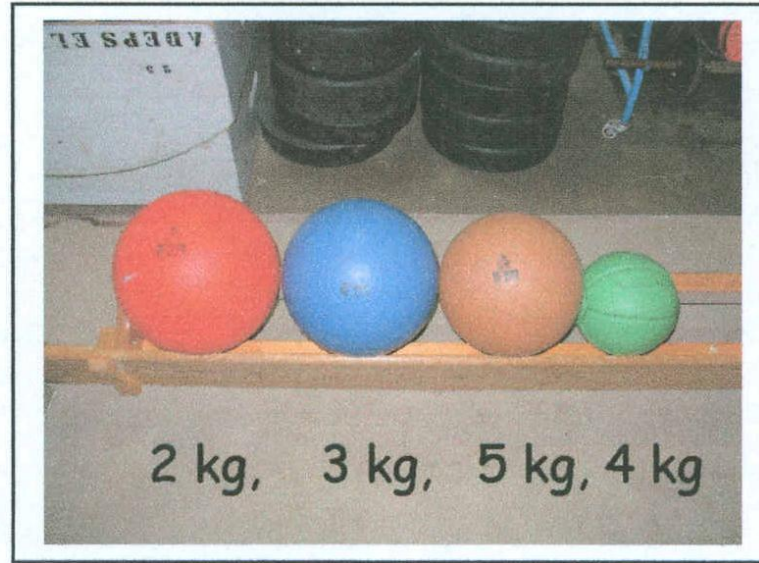
1 P. ; l'autre P.; alt. ; 2
Ps ; pt bond ; gd bond ;
en avançant-reculant
entre 2 lignes, lat. g.,
dr. entre 2 lignes.

Exercices avec co. à sauter

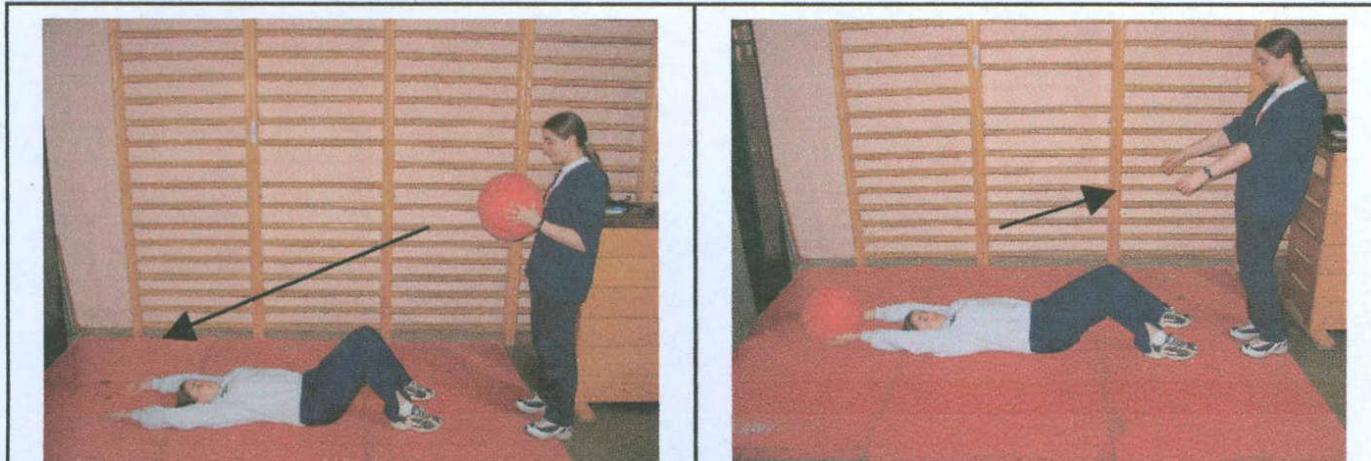


1 P. ; l'autre P.; alt. ; 2
Ps ; pt bond ; gd bond ;
en avançant-reculant
entre 2 lignes, lat. g.,
dr. entre 2 lignes.

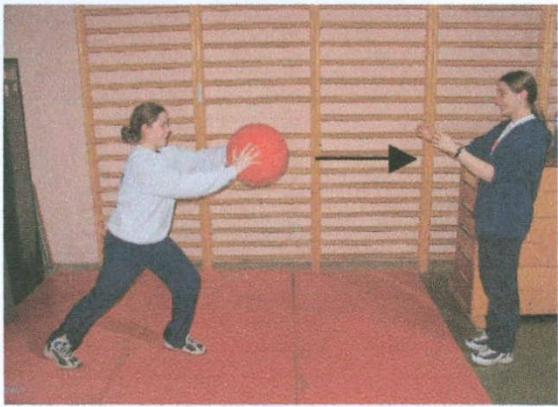
Exercices avec mb.



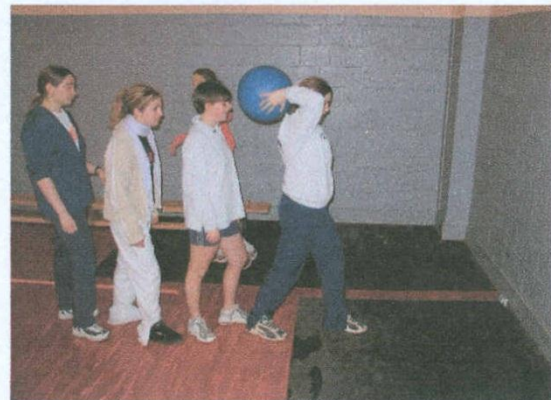
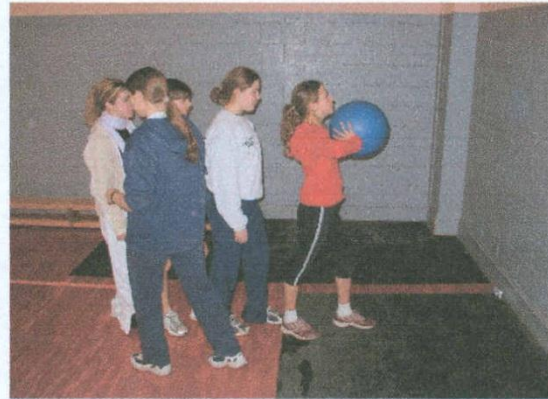
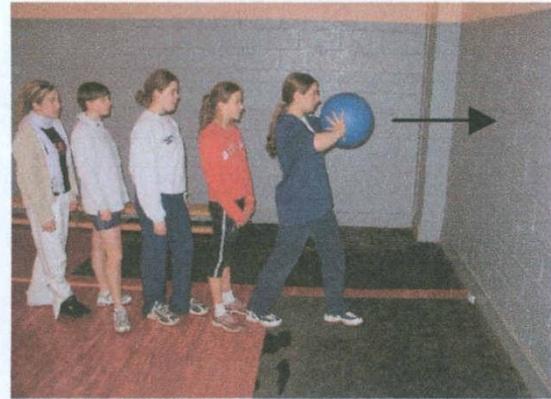
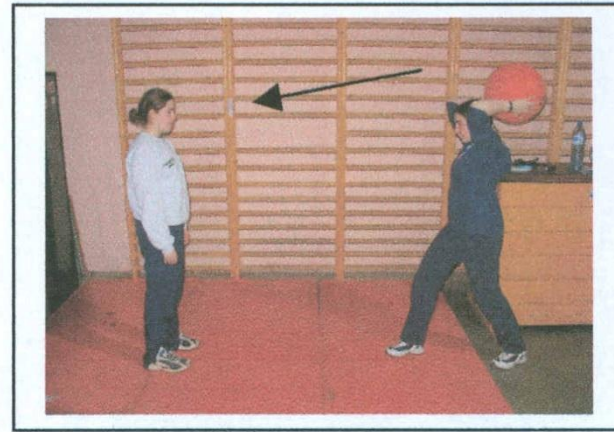
Différents
types de mb.
tant en
kilogramme
et en taille.



Echft.
des
dorsaux

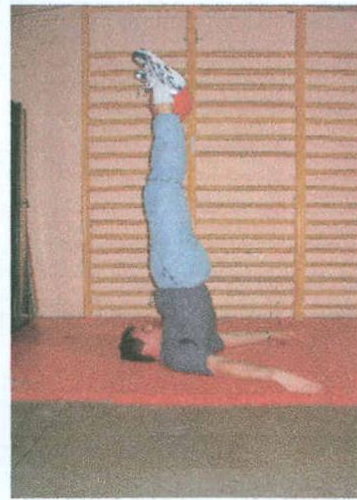
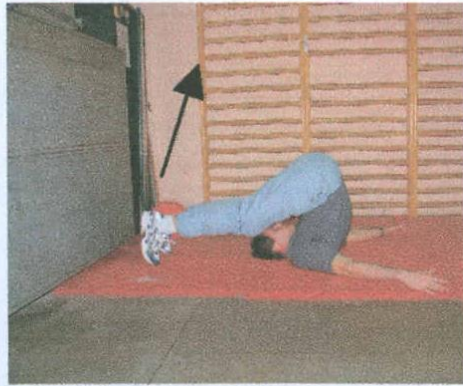
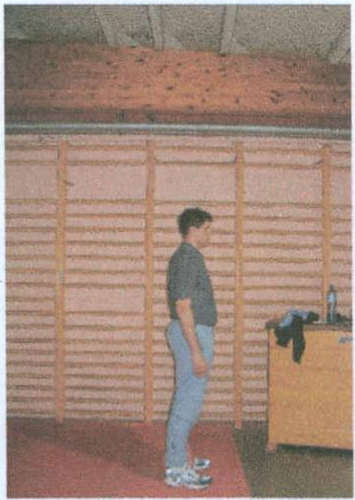
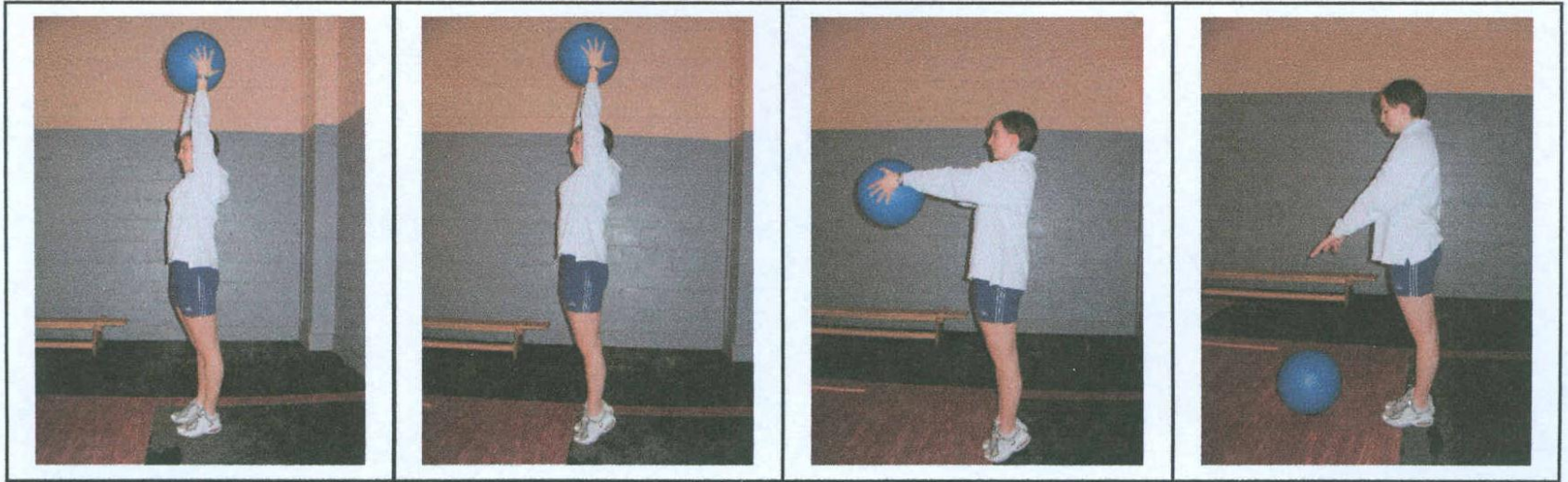


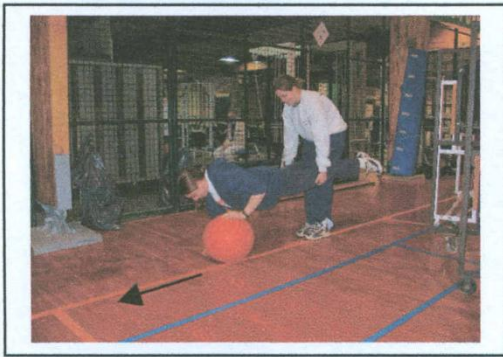
p. horiz. à la
poit. ou p.
horiz. Par
dessus la T.
avec f. av., r.
st deb., Ps jt,
changer de J.



Même chose en pt jeux c./
un mur (en fonction de
l'environnement, de la place
que l'on dispose, bien
entendu).

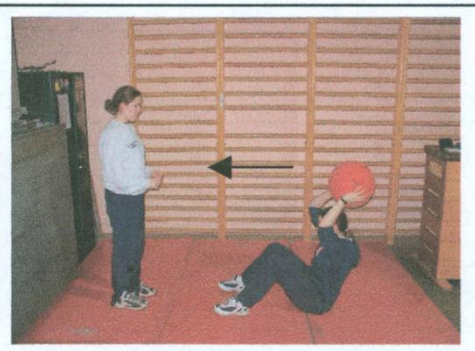
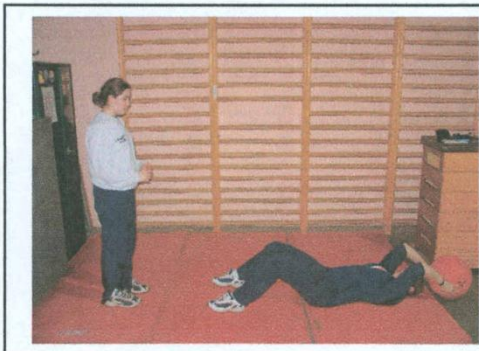
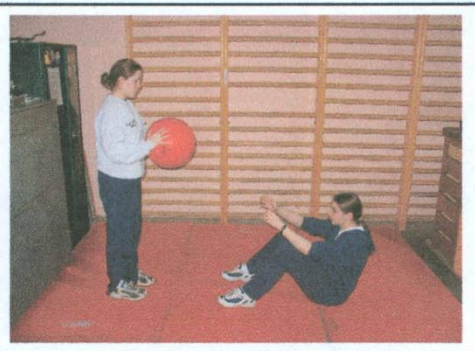
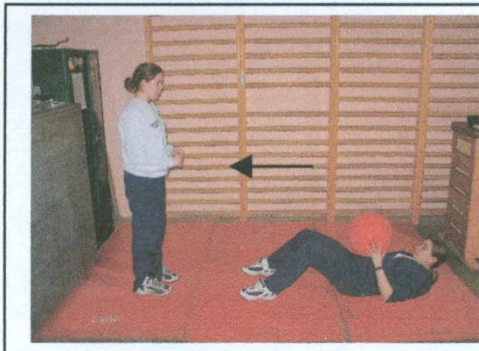
Exercices combinant gainage et autres mouvements





Brouette en avançant prog.
le mb.

Exercices d'abdominaux



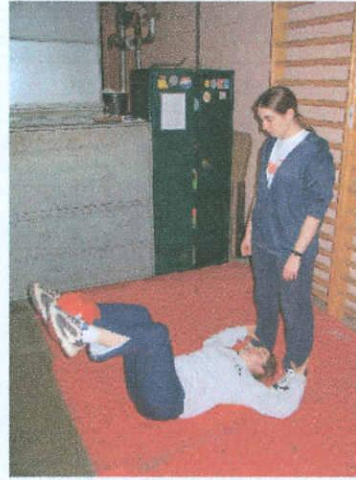
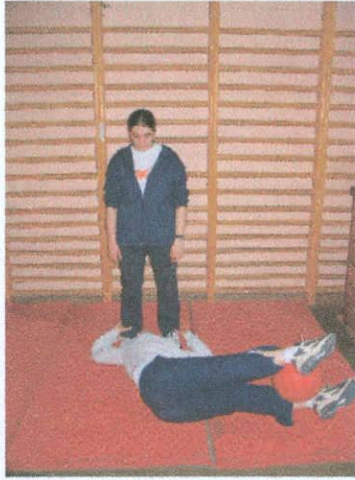
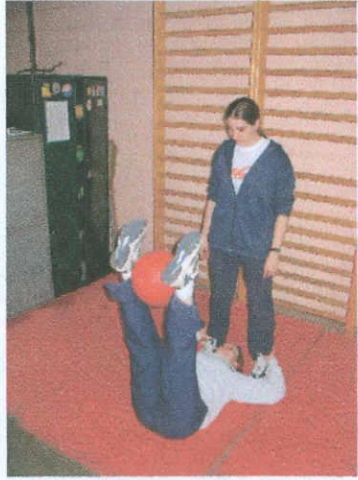
Abdominaux
avec mb. à la
poit. ou au-
dessus de la T.

Variantes :

p. sur les côtés
ou alt. g. ,F.
,dr.

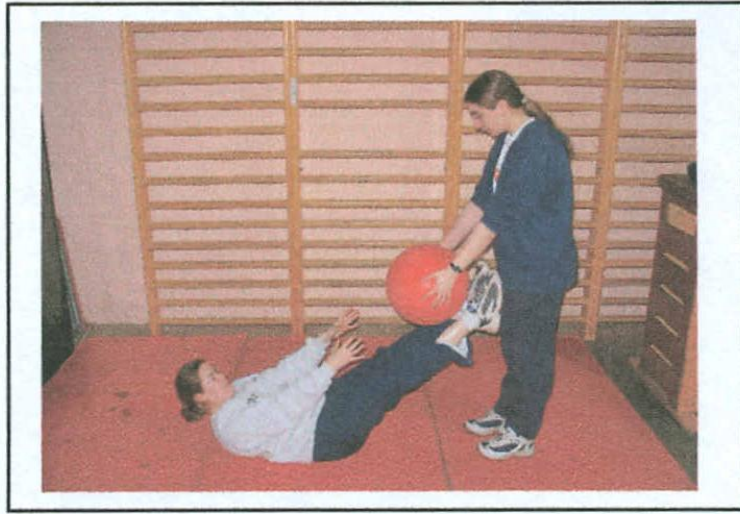
2 Es F./F.,
abdominaux en
même tps, 1 E.
avec mb. l'autre
sans mb.,
changer le mb.
de côté à
chaque redres.

Exercices d'échft. des rotateurs du tronc

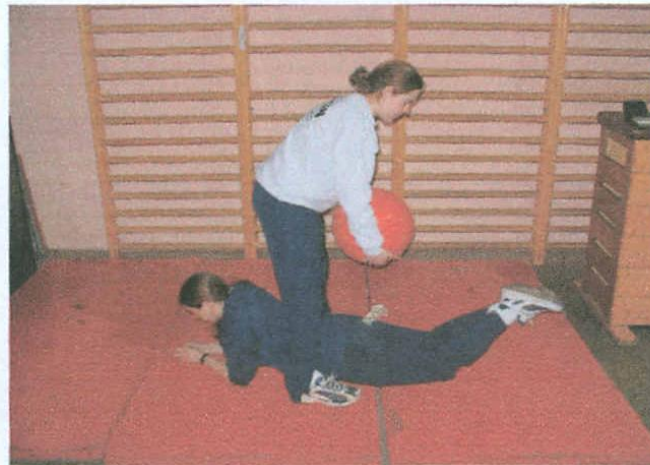
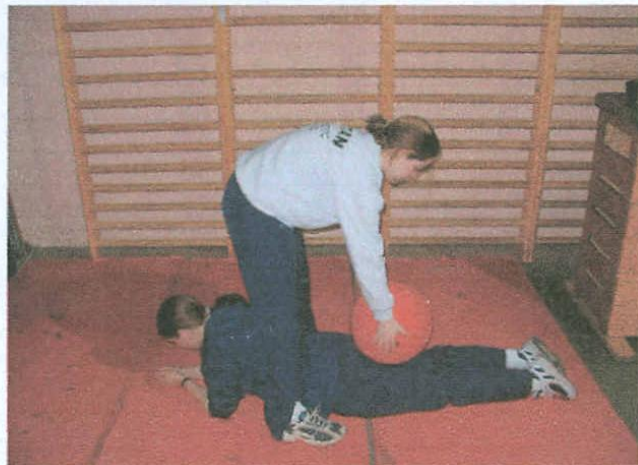


Js t. est bcp plus dur vu que le bras de levier est plus grand et qu'il faut être souple des ischio-jambiers pour garder les Js à la vert.

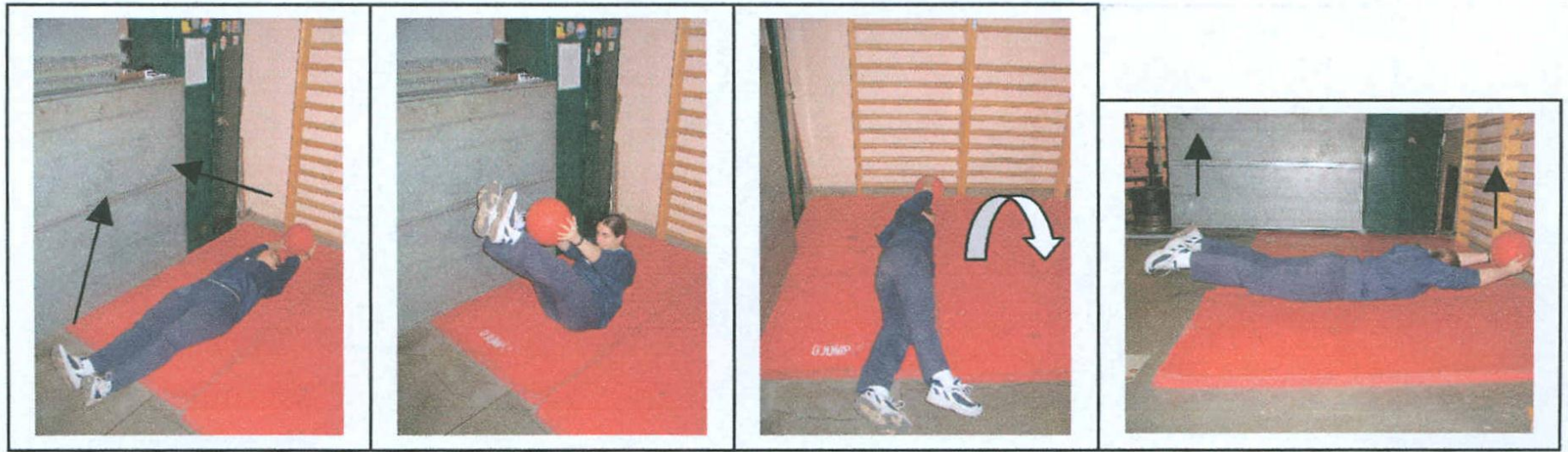
Exercice d'abdominaux inf. et quadriceps en isométrie



Exercices d'ischio-jambiers



Exercices combinant les rotateurs du tronc, les abdominaux, les deltoïdes, les érecteurs du rachis au niveau lombaire et les fessiers



Travail par atelier

En club, connaissant une grande partie de ces exercices, l'échft. à sec peut-être travaillé sous forme d'atelier par deux ou un nageur. Le temps de travail est par exemple de 45" , le temps de repos de 15 " durant lequel le nageur change d'atelier soit en courant ou en marchant. Plusieurs combinaisons sont possibles, à vous de créer votre leçon en fonction des possibilités d'environnement...