

## Séance natation à sec

Voilà quelques exercices pour vous entraîner pour la natation, mais sans eau. Pour une séance de 1h, vous pouvez diviser votre temps de la manière suivante (à adapter par chacun par rapport à ses capacités, ce qu'il veut travailler et ce qui le motive) :

- 15 min d'échauffement avec des exercices de mobilité (point 1), d'échauffement des jambes (point 2) et des petits sauts, squats, fentes.
- 15 min d'exercices de gainage (point 3)
- 10 min d'élastiques (point 4)
- 10 min d'abdos (image point 5)
- 10 min de technique de nage (point 6)
- des étirements après la séance pour éviter les blessures (point 7)

Vous pouvez faire un circuit pour alterner gainages, élastiques et abdos pour « changer le mal de place » et pas vous lasser.

Si vous avez des questions, vous pouvez m'écrire. Surtout pour les exercices d'élastiques, si vous ne comprenez pas un mouvement, demandez-moi et je ferai une vidéo explicative. Je ne veux pas que vous vous blessiez.

**1. Mobilité des épaules:** faire des mouvements avec les bras avec lesquels on fait tourner les épaules, mais les bras restent souples. Mouvements pour l'échauffement.

- tourner un bras en avant/arrière
- tourner les deux bras dans le même sens (avant/arrière) ou dans les sens opposés
- tourner un bras en formant un 8 (à 4min29 sur la vidéo 1)
- mouvements des bras avant arrière à la hauteur des épaules (à 1min40 sur vidéo 2)
- mouvements de balancier de côté avec un bras qui monte et se plie derrière la tête puis descend et passe devant le corps (je peux faire une vidéo si jamais)
- les bras écartés à hauteur d'épaule, faire des petits tours, des grands tours, des petits mouvements avant/arrière ou haut/bas. Passer les bras devant tendus à hauteur d'épaule et faire des petits mouvements haut/bas, croiser les bras (je peux faire une vidéo si jamais)

Vidéo 1: <https://youtu.be/Jq0IQ4WUmZs>

Vidéo 2: [https://youtu.be/T\\_ebhs3eCsk](https://youtu.be/T_ebhs3eCsk)

**2. Échauffement des jambes:**

- se tenir sur un pied en se tenant au mur et balancer l'autre pied avant/arrière
- faire des petits sauts sur place. Au 10ème saut, toucher le sol avec les mains et sauter haut en faisant une flèche. Pour varier, on peut faire le saut "toucher sol + flèche" au 10ème saut, puis au 9ème, puis au 8ème et ainsi de suite jusqu'à 1.
- faire tourner les genoux avec les mains sur les genoux

**3. Gainage:** je pense que vous avez déjà une liste d'exercices de gainage. Parmi ceux que je n'ai eu qu'à la natation:

- couché sur le ventre, monter les bras et les jambes en position flèche, rester statique 30-60s. Niveau avancé: faire la même chose couché sur un swiss ball en tentant de rester en équilibre (demander si jamais à quelqu'un de nous tenir au début)
- couché sur le ventre, monter les bras et les jambes et faire des mouvements haut/bas alternés, 10-20x par côté
- couché sur le ventre, monter les bras et les jambes et faire des battements avec les pieds. Les bras tendus les descendre vers les cuisses parallèlement au sol (comme quand on fait des anges couchés dans la neige), 10x le mouvement de bras.
- planche sur les mains et on monte une main après l'autre en gardant bien le bassin droit, 10-20x par côté
- planche sur le côté droite, on monte le bras gauche et on le descend pour le passer sous le corps (idem avec planche sur le côté droite), 10x par côté. Si on est deux, on peut le faire dos à dos en allant taper dans la main en haut en en bas.

**4. Élastiques:** tant pour renforcer les muscles que sentir les appuis. Faire des séries de 1-3x10 répétitions avec possibilité d'augmenter à 1-3x20 répétitions au fil des séances. L'exercice peut être répété 1-3x de suite ou un set d'exercices 1-3x de suite.

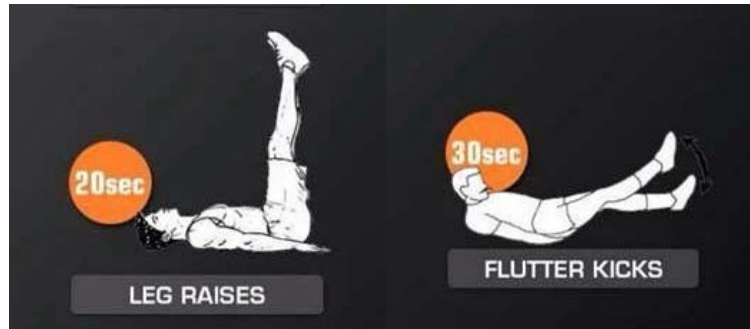
- élastique attaché devant, faire la traction crawl (bras ensemble ou alternés)
- élastique attaché à droite, le prendre dans la main droite avec bras plié à 90°, ramener le bras sur le ventre (idem à gauche avec bras gauche)
- élastique attaché à droite, le prendre dans la main gauche ramené sur le ventre (coude plié), ramener le bras vers l'extérieur jusqu'à être perpendiculaire au corps
- élastique attaché devant à hauteur des épaules, bras tendus en avant à hauteur d'épaule, ramener les bras vers l'arrière en pliant les coudes jusqu'à ce que les coudes soient à hauteur d'épaule
- élastique sous les pied, bras tendus vers le bas, ramener les bras vers le haut (ensemble) jusqu'au menton

Comme dit, je vous envoie des vidéos si besoin

## 5. Abdos

Faire des séries de 20-50 abdos 3x.

- les exercices ici : <https://www.natationpourtous.com/entrainement/ppg-abdos.php>
- pour l'exercice 6 du lien, ramener les pieds plus proches pour aller toucher à chaque mouvement le pied avec la main.
- Leg raises (image ci-après) : depuis la position de départ (image), baisser les jambes bien droites vers le sol et remonter. Variante : la même chose mes les genoux en équerre.
- Flutter kicks (image ci-après) : croiser les jambes au-dessus du sol.



## 6. Technique de nage: faire les mouvements à sec

- debout, faire juste le mouvement de tourner le haut du corps pour que l'épaule droite vienne en avant, l'épaule droite en arrière, alors que la tête et le bassin ne bougent pas. Faire 10 répétitions par côté.
- faire le même mouvement qu'avant mais en ajoutant les bras.
- se mettre face à un miroir, pencher le haut du corps vers l'avant, lever la tête pour regarder dans le miroir et faire le mouvement de crawl. Regarder que les épaules tournent bien alors que la tête et le bassin sont fixes. On peut ensuite faire tous les exercices qu'on fait dans l'eau (secouer la main, pingu, fermeture éclair, aller chercher loin devant et derrière,...).
- faire l'exercice devant le miroir mais mettre un scotch, une ficelle ou autre pour faire une ligne perpendiculaire au milieu. Nager en faisant bien attention que le bras droite ne passe pas à gauche de la ligne et vice-versa.

## 7. Étirements:

- quelques exercices ici: <https://outdoorswimmer.com/guides/five-top-stretches-for-swimmers>
- s'attraper les bras dans le dos, baisser le haut du corps vers l'avant et monter les bras le plus en avant possible