

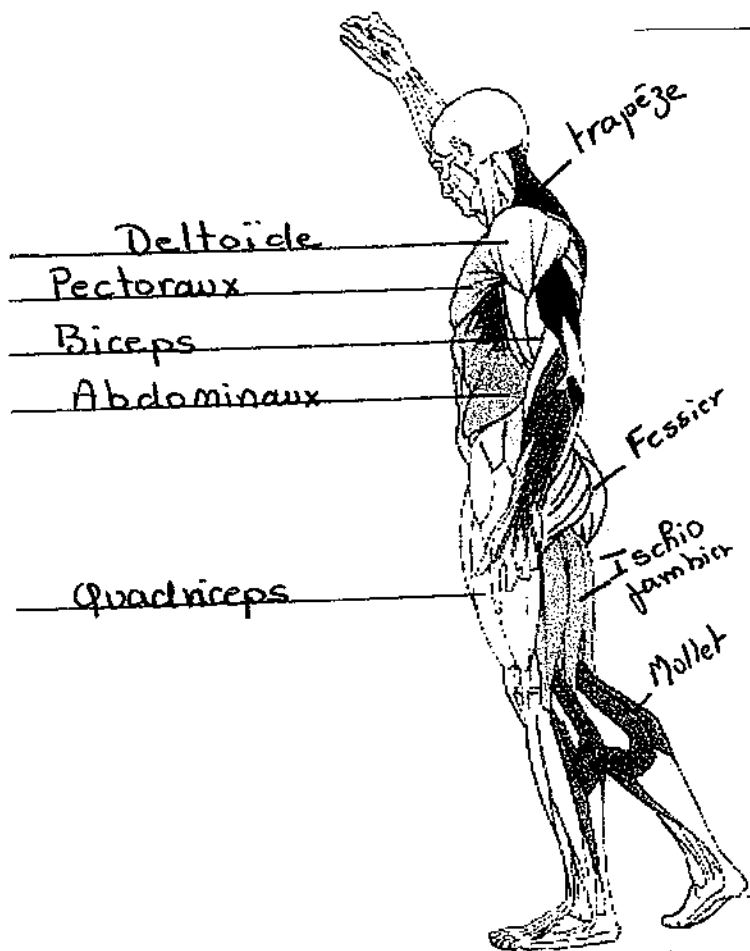
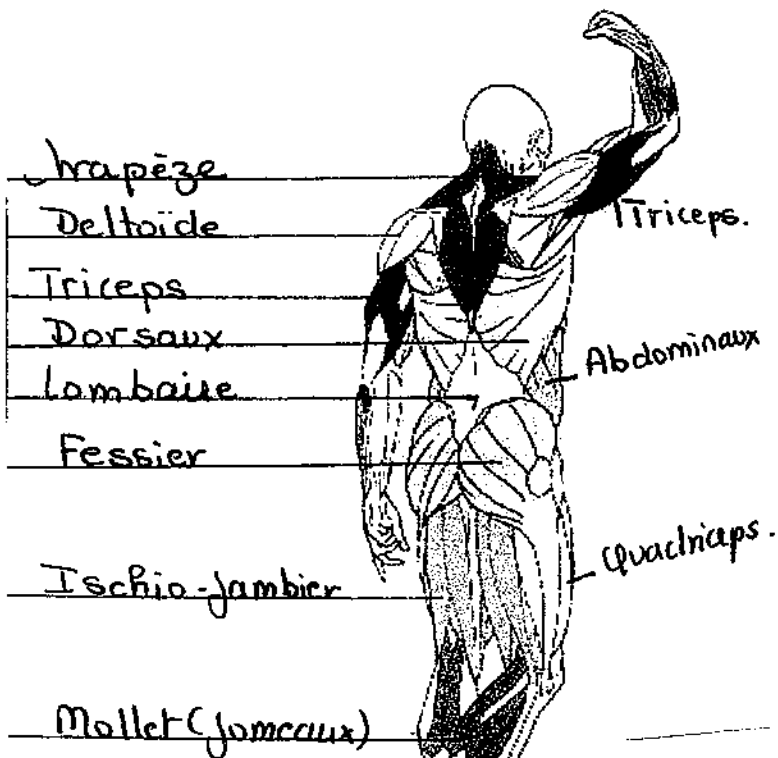
# Le livret du nageur.

## QUELQUES MUSCLES IMPORTANTS EN NATATION (voir document)

Les muscles permettent les mouvements du corps ; un muscle s'attache toujours au moins sur Deux os différents.

PECTORAUX  
LE DORSAL  
LE DELTOÏDE  
BICEPS  
TRICEPS  
LES ABDOMINAUX

LES FESSIERS  
LE QUADRICEPS  
ISCHIO JAMBIER  
LES MOLLETS (les jumeaux)



# L'ECHAUFFEMENT A SEC POUR LES JEUNES NAGEURS

NOTRE CORPS EST COMPOSE D'ARTICULATIONS, DE MUSCLES ET DE  
LIGAMENTS.

## QUELQUES ARTICULATIONS IMPORTANTES EN NATATION ( os)

### MEMBRE : BRAS

EPAULE  
COUDE  
POIGNEE

### MEMBRE : LA JAMBE

HANCHE  
GENOUX  
CHEVILLE

1. LE TRONC ETANT LA PARTIE CENTRALE DU CORPS  
LE TRONC ETANT LE HAUT DU CORPS ET LE BASSIN ETANT LA PARTIE  
BASSE

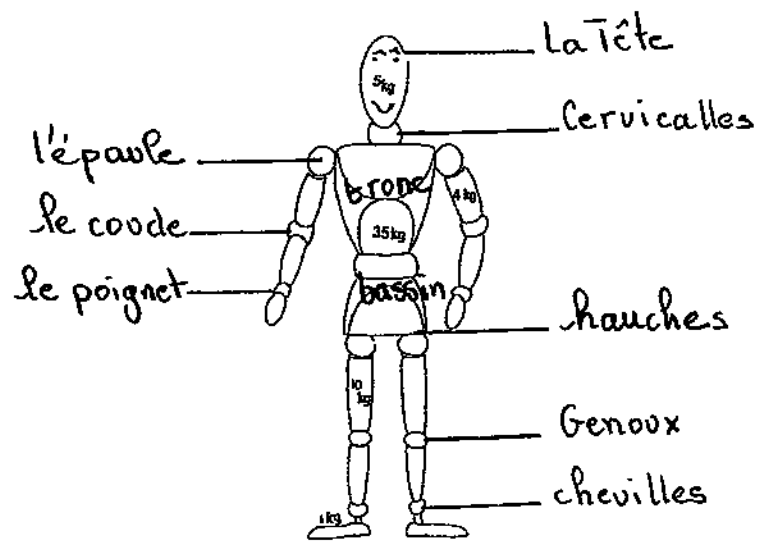
### MEMBRE : LA TETE

CERVICALLES

2. L'OS QUI REJOINT LE HAUT DE LA TETE AU BASSIN EST : LA  
COLONNE VERTEBRALE

En natation les articulations doivent être souples

Exemples : LA CHEVILLE POUR LE BATTEMENT  
L'EPAULE POUR LA ROTATION DU BRAS EN CR EN DOS



## LA SOUPLESSE

Quand on est tout petit on est très souple plus les années passent plus on se raidit.  
Dans tous les sports, le sportif doit garder sa souplesse de bébé, pour cela il faut  
L'entretenir tous les jours par quelques exercices.  
En natation la souplesse articulaire est très importante car nous nageons à plat et dans un  
élément liquide.  
La souplesse devra être travaillée au sol par des exercices au sol en guise d'échauffement  
Car la musculation intervient plus tard quand on sera grand à partir de 15 16 ANS

Exercices de souplesse

TOUJOURS FAIRE LES EXERCICES DOUCEMENT

### CERVICALLE

Bascule avant et arrière  
Rotation à droite rotation à gauche  
Inclinaison à droite inclinaison à gauche

### LES EPAULES

Rotation des épaules en arrière ensemble  
Rotation des épaules en avant ensemble  
Montée des épaules vers les oreilles  
Descendre les épaules vers le bas en tirant les mains vers le sol  
Envoyer l'épaule droite en avant et l'épaule gauche en arrière et faire l'inverse

Rotation des bras en avant en collant les bras aux oreilles  
Rotations des bras en arrière en collant les bras aux oreilles  
Rotation du bras droit en avant et du bras gauche en arrière et inversement toujours toucher  
les oreilles

Rotation du coude  
Rotation des poignets

### LE TRONC

Rotation du tronc sans bouger le bassin  
Rotation du bassin sans bouger le tronc  
Descendre le tronc sur le cote droit et gauche  
Descendre le tronc en avant  
Des enroulements de la colonne vertébrale

### LES JAMBES

Rotation des chevilles  
Faire des flexe et des pointes  
Rotation des genoux  
Rotation des ouvertures hanche (marche en canard)  
Quand vous êtes bien échauffé vous pouvez faire des détente verticales

# LE GAINAGE

C'est une partie très importante en natation

Le gainage peut se travailler :

Gainage costal à droite et à gauche

Gainage ventral

Gainage dorsal

Gainage en système pompe russe

Gainage en ayant les épaules et les chevilles sur des planches

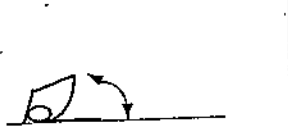
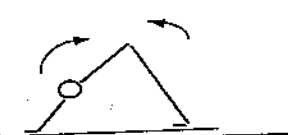

Gainage en opposition : allongée sur le ventre lever le bras droit et la jbs gauche et inversement

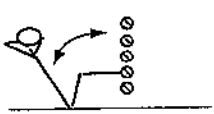
## LA CEINTURE ABDOMINALE

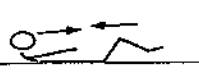
Voir document

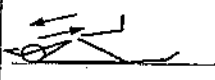
On peut faire tous les exercices sur les abdominaux : le grand droit, les obliques

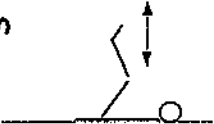
Mais faire toujours attention à la position de son dos.


Enroulements 16	
Pompe Gainage Russe 17	
Gainage 18	

Exercices	Abdominaux
Abdominaux 1 1	

Abdominaux 10 Rameur 10	
----------------------------	---

Abdominaux 2 2	
-------------------	---

Montée bassin Abdominaux 6 6	
------------------------------------	---

Détente Verticale 4	
------------------------	---

## **EXEMPLE D'UNE SEANCE D'ECHAUFFEMENT**

**CERVICALLE** : rotation à droite à gauche X 3

**EPAULE** : montée les épaules vers les oreilles X 10  
Rotation des épaules vers arrière X 10

**TRONC** : rotation tronc X 5  
Rotation bassin X 5  
Enroulement X 5

**JAMBES** : rotation cheville X5  
Deux sauts en détente verticale

**GAINAGE** : costal à droite à gauche X 3

**ABDOMINAUX** : rameur 5 X

**VOICI UN EXEMPLE MAIS C'EST A VOUS DE CONSTRUIRE VOTRE SEANCE**

**MAIS AUSSI DE FAIRE CES EXERCICES A LA MAISON**

### **LES MUSCLES QUI TRAVAILLENT QUAND JE NAGE EN CRAWL ET EN PAP**

Retour aérien : trapèze et le deltoïde  
Traction : pectoraux biceps  
Poussée : dorsaux triceps poignets triceps  
Jambes : quadriceps ischio jambier fessier  
La position du corps gainé : les abdominaux

### **LES MUSCLES QUI TRAVAILLENT QUAND JE NAGE EN DOS**

Retour aérien : trapèze deltoïde  
Prise appui : trapèze dorsaux  
Traction trapèzes dorsaux pectoraux  
Poussée : triceps  
Jambes : quadriceps ischio jambier fessiers  
La position du corps gaine : abdominaux

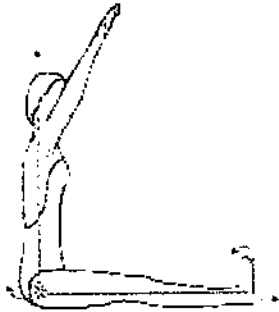
## LES ETIREMENTS

On ne doit jamais faire d'étirement lors d'un échauffement.

Les étirements interviennent après une séance de sport afin de faire un retour au calme de son corps. A la sortie de l'entraînement lorsque l'on est jeune il faut apprendre à s'étirer donc si vous n'êtes pas sûr de ce que vous faites vous devez demander à votre entraîneur.

A votre âge vous devez étirer une chaîne musculaire voir les trois exercices sur document. L'étirement se fera sur 30 secondes en continu.

### Un étirement ne doit jamais faire mal.

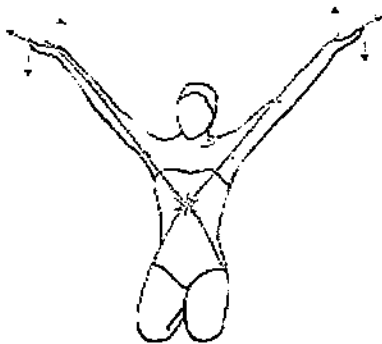


**Point fixe :** ischion (partie postérieure du bassin).

**Position :** jambes allongées et serrées, bras tendus, paumes vers le haut.

**Mouvement :** montez la tête vers le haut, poussez les talons au loin en ramenant les pointes vers vous, et cherchez à éloigner vos fesses vers l'arrière pour avoir le dos bien droit.

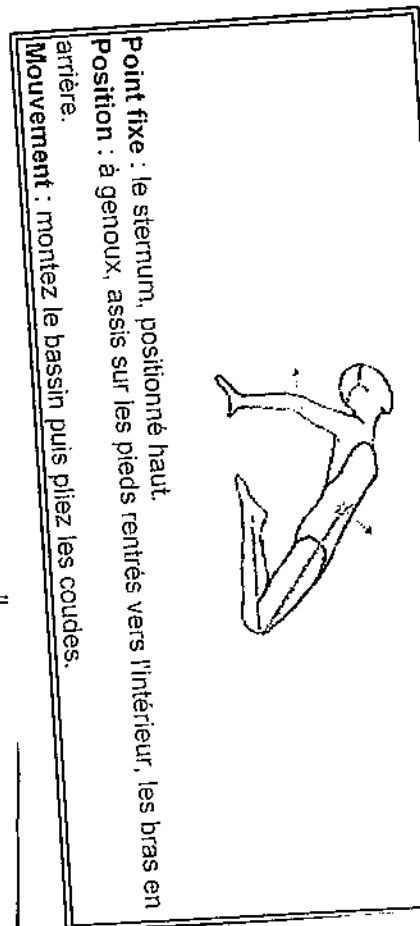
Etirements de la chaîne antérieure, membres supérieurs



**Point fixe :** le sternum, abaissé.

**Position :** à genoux, assis sur les talons, la diagonale hanches-épaules-mains est alignée, le pli du coude est orienté vers le haut, les mains vers l'arrière.

**Mouvement :** poussez le talon des mains vers l'extérieur, ramenez le bout des doigts vers vous..



**Point fixe :** le sternum, positionné haut.  
**Position :** à genoux, assis sur les pieds rentrés vers l'intérieur, les bras en arrière.  
**Mouvement :** montez le bassin puis pliez les coudes.

Etirements de la chaîne antérieure, membres inférieurs