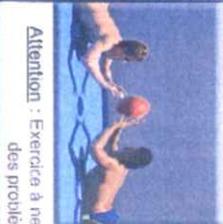
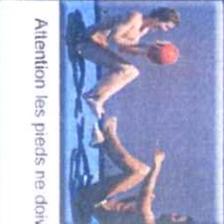


NATATION

Gainage Médecine Ball

Voici un renforcement musculaire avec médecine ball de 30 minutes.
 Il faut toujours faire un ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE de 5 minutes sans ballon avant de travailler avec le médecine ball.
 (Petits sauts - Flexion jambes - Talons fesses - Genoux pectoraux - Pompes - Abdominaux - Lombaires)

<p>1</p> 	<p>Fentes avant :</p> <p>20 mouvements sur la jambe droite et 20 mouvements sur la jambe gauche.</p>	<p>6</p> 	<p>Gainage :</p> <p>30 secondes normales, 15 secondes avec une jambe levée, 15 secondes avec l'autre jambe levée. A faire 2 fois.</p>	<p>11</p> 	<p>Soleil levant :</p> <p>20 mouvements. Le ballon doit être derrière la tête. On commence en position debout, et on se penche en avant le dos d'abord, le dos d'abord.</p>	<p>16</p> 	<p>Lombaires au sol :</p> <p>2 fois 10 mouvements. Allongé sur le ventre, bras tendus, on lance le ballon. Il vaut mieux être rapproché. Attention : Exercice à ne pas faire si vous avez des problèmes de dos !</p>
<p>2</p> 	<p>Abdominaux croisés :</p> <p>30 mouvements. On passe le ballon du côté droit au côté gauche, les pieds ne doivent pas toucher le sol.</p>	<p>7</p> 	<p>Flexions jambes :</p> <p>20 flexions. On tient le ballon devant et l'angle des genoux doit faire 90°. De la position debout, on passe à la position assise.</p>	<p>12</p> 	<p>Lancer lombaires :</p> <p>20 lancers chacun, soit 40 mouvements. On a le ballon entre les jambes et on le lance à son camarade.</p>	<p>17</p> 	<p>Abdominaux pectoraux :</p> <p>30 mouvements. On lance le ballon de poitrine à poitrine. Attention : les pieds ne doivent pas toucher le sol !</p>
<p>3</p> 	<p>Abdominaux 1/2 portefeuille :</p> <p>20 mouvements. Positionnés derrière la tête, les bras tiennent le ballon, on va toucher les jambes qui restent à la verticale tout au long de l'exercice.</p>	<p>8</p> 	<p>Grenouille :</p> <p>30 pas</p>	<p>13</p> 	<p>Rotation debout dos à dos :</p> <p>20 rotations dans un sens, 20 rotations dans l'autre. On passe le ballon sur le côté à son camarade.</p>	<p>18</p> 	<p>Abdominaux triceps :</p> <p>30 mouvements. On démarre le mouvement ballon derrière la tête, coudes serrés au-dessus de la tête.</p>
<p>4</p> 	<p>Chaise :</p> <p>Position à tenir 2 fois 1 minute. L'angle du genou doit être à 90°.</p>	<p>9</p> 	<p>Saut de grenouille :</p> <p>Faire 4 fois 5 sauts.</p>	<p>14</p> 	<p>Lombaires debout dos à dos :</p> <p>15 mouvements un sens, 15 mouvements l'autre. On se passe le ballon entre les jambes puis, au dessus de la tête. Se mettre par taille.</p>	<p>19</p> 	<p>Abdominaux 1 main :</p> <p>15 mouvements par côté. On lance à une main et on réceptionne à deux.</p>
<p>5</p> 	<p>Lombaires :</p> <p>20 mouvements. On monte la tête et le pied vers le ciel.</p>	<p>10</p> 	<p>Abdominaux :</p> <p>Faites les abdos de votre choix. 20 mouvements.</p>	<p>15</p> 	<p>Développé couché :</p> <p>20 mouvements normaux et 10 plus rapides, puis on inverse les rôles. La personne au sol lance le ballon vers le haut, celui qui est debout réceptionne le ballon et le lâche doucement.</p>	<p>20</p> 	<p>Abdominaux croisés :</p> <p>20 mouvements chacun soit 40 lancers. On met le ballon à droite puis à gauche avant de le lancer. Attention : les pieds ne doivent pas toucher le sol !</p>

NATATION

Abdominaux - Lombaires - Jambes

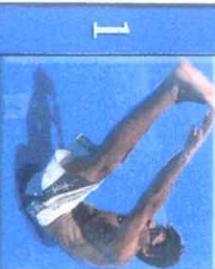
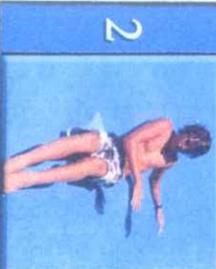
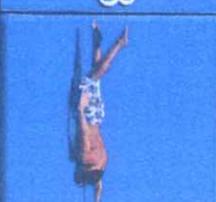
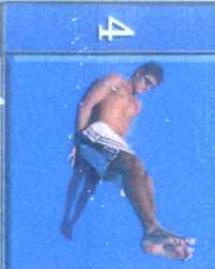
Voici un renforcement musculaire de 30 minutes
Abdos

Abdominaux

Jambes

Statodynamiques

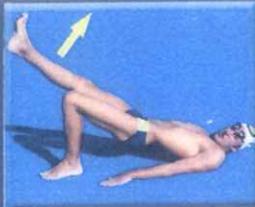
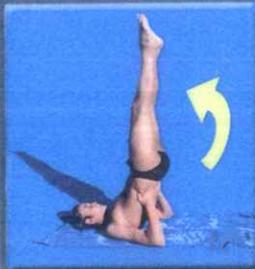
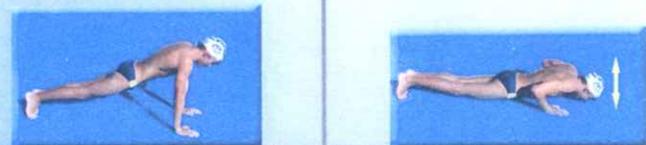
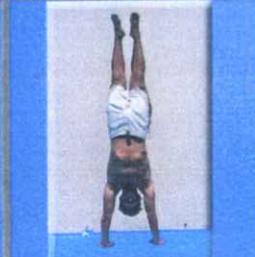
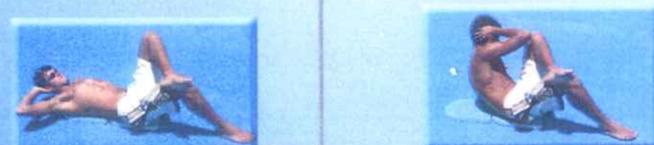
Lombaires

<p>1</p>  <p>Portefeuille : On est en position allongée sur le dos, on remonte les bras et les jambes. 30 mouvements.</p>	<p>6</p>  <p>Genoux poitrine : 20 mouvements.</p>	<p>11</p>  <p>Coudes genoux : 20 mouvements et 10 secondes de statique. A faire 2 X.</p>	<p>16</p>  <p>Oiseaux : 20 mouvements. Les mains doivent toucher le haut des cuisses et elles viennent se toucher ensuite en haut de la tête.</p>
<p>2</p>  <p>Abdominaux croisés : On passe les bras du côté droit au côté gauche. Les jambes ne doivent pas toucher le sol. 30 mouvements.</p>	<p>7</p>  <p>Talons fesses : 40 mouvements</p>	<p>12</p>  <p>Rameur : 20 mouvements et 10 secondes de statique. A faire 2 X.</p>	<p>17</p>  <p>Chaise romaine : 30 mouvements. Le buste ne doit pas dépasser l'horizontal.</p>
<p>3</p>  <p>Decubitus latéral : On est positionné sur le côté et on remonte la tête vers la hanche. 30 mouvements (15 mouvements de chaque côté).</p>	<p>8</p>  <p>Flexions : 2 X 10 mouvements. 1ère série, échauffement. 2ème série, l'angle des genoux doit faire 90°. 3ème série, squat complet. 4ème série, squat complet et on se relève pour finir en pointes.</p>	<p>13</p>  <p>Vélo : 20 mouvements et 10 secondes de statique. A faire 2 X. Attention : Exercice à ne pas faire si vous avez des problèmes de dos !</p>	<p>18</p>  <p>Au sol : 15 mouvements sur un bras et 15 mouvements sur l'autre bras. On lève un bras et la jambe opposée.</p>
<p>4</p>  <p>Numéros : Faire les numéros avec les jambes de 0 à 9. Attention : Exercice à ne pas faire si vous avez des problèmes de dos !</p>	<p>9</p>  <p>Fentes avant : 40 mouvements chaque jambe. Le genou doit être très proche du sol.</p>	<p>14</p>  <p>1/4 portefeuille : On est en position allongée sur le dos, on remonte un bras et la jambe opposée. 20 mouvements et 10 secondes de statique. A faire 1 X chaque jambe.</p>	<p>19</p>  <p>Chaise romaine à Tenvers : 30 mouvements. Les jambes ne doivent pas dépasser l'horizontal.</p>
<p>5</p>  <p>Battements : 50 mouvements. Attention : Exercice à ne pas faire si vous avez des problèmes de dos !</p>	<p>10</p>  <p>Chaise : 2 X 1 minute, 30 secondes au repos.</p>	<p>15</p>  <p>Normaux : On passe les bras à droite puis à gauche. 20 mouvements et 10 secondes de statique. A faire 2 X.</p>	<p>20</p>  <p>Soleil levant : 20 mouvements. Le dos doit rester bien à plat.</p>

NATATION

Echauffement gainage :

N'oubliez pas de **BOIRE** et de vous **ETIRER**.

Echauffement Musculaire		Séries de gainage	
1	 <p>Chaîne postérieure :</p> <p>20 mouvements sur le dos. (10 fois jambe droite, 10 fois jambe gauche.)</p>	7	<p>Série n° 1 gainage à faire 4 fois : Repos 30 secondes après avoir fait les 2 côtés</p> <p>30 sec. position ventre : en statique. 15 sec. côté gauche. 15 sec. côté droit.</p> 
2	 <p>Pompes russes :</p> <p>On démarre la position la plus à plat possible et on plie le corps au niveau du bassin. 20 mouvements.</p>	8	<p>Série n° 2 gainage à faire 4 fois : Repos 30 secondes après chaque cycle</p> <p>30 sec. position ventre : en statique. 15 sec. sur une jambe, 15 sec. sur l'autre.</p> 
3	 <p>Chandelle :</p> <p>10 mouvements.</p>	9	<p>Série n° 3 gainage en progression à faire 2 fois : Enchaîner les 2 côtés sans repos et sans poser les fesses à terre</p> <p>30 sec. position ventre : en statique. 15 sec. sur le côté + 10 levés de bassin. Faire pareil de l'autre côté.</p> 
4	 <p>Allumette :</p> <p>2 fois 45 secondes.</p>	10	<p>Série n° 4 gainage à faire 4 fois : Enchaîner très rapidement sans repos</p> <p>10 pompes. 20 abdos.</p> 
5	 <p>Chaise au mur :</p> <p>2 fois 45 secondes.</p>	11	<p>Série n° 5 gainage à faire 4 fois : Pompes stato-dynamique</p> <p>10 pompes. Maintien statique 10 sec.</p> 
6	 <p>Poirier au mur :</p> <p>2 fois 45 secondes.</p>	12	<p>Série n° 6 gainage à faire 4 fois : Abdos stato-dynamiques</p> <p>20 mouvements. Maintien 20 sec.</p> 

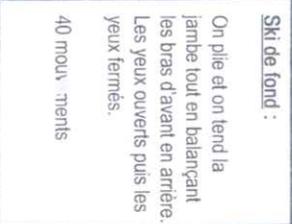
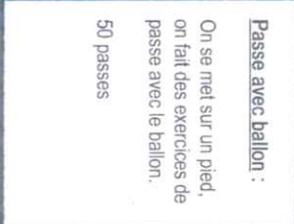
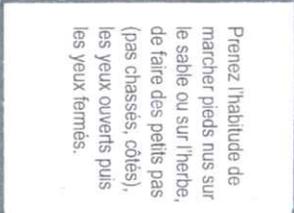
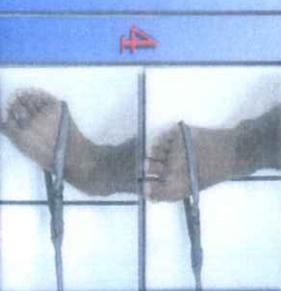
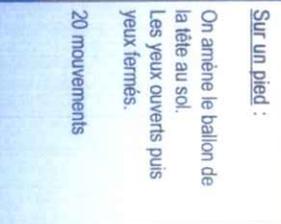
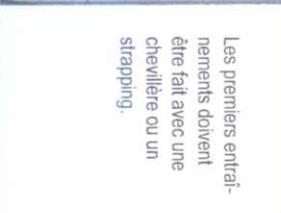
Prévention des entorses de cheville :

L'entorse de cheville est une blessure très fréquente.

Voici une série d'exercices qui permet de renforcer votre cheville afin d'éviter une nouvelle entorse.

Vous pouvez réaliser très facilement ces exercices, n'importe où, tous les jours. Prenez l'habitude de les faire pendant votre séance d'entraînement.

Et n'oubliez pas, si vous vous refaites malgré ses conseils, une entorse, vous devez avoir comme réflexe de mettre immédiatement du froid et immobiliser votre cheville en portant une attelle.

 <p>1</p>	<p>Flexion dorsale : On amène les orteils vers le genou. 30 mouvements</p>	 <p>5</p>	<p>Sur un pied : On se met sur un sol instable : matelas, oreiller, sable, on ferme les yeux, on essaye de tenir en équilibre. 5 X 30 secondes</p>	 <p>9</p>	<p>Ski de fond : On plie et on tend la jambe tout en balançant les bras d'avant en arrière. Les yeux ouverts puis les yeux fermés. 40 mou. trénts</p>	 <p>13</p>	<p>Etirements des mollets : Contre un mur, le talon doit être au sol. 3 X 20 secondes</p>
 <p>2</p>	<p>Eversion plantaire : On amène les orteils vers le genou en passant par l'extérieur. 30 mouvements</p>	 <p>6</p>	<p>Sur un pied : On monte sur la pointe du pied en fermant les yeux. 20 mouvements</p>	 <p>10</p>	<p>Huit avec le ballon : On passe le ballon entre les jambes de manière à faire un 8. 2 X 20 mouvements</p>	 <p>14</p>	<p>Etirements sur marche d'escalier 3 X 20 secondes</p>
 <p>3</p>	<p>Flexion dorsale statique : On amène les orteils vers le genou et on tient la position pendant 3 secondes. 2 X 10 mouvements</p>	 <p>7</p>	<p>Sur les 2 pieds : On passe du talon à la pointe du pied les yeux fermés. 20 mouvements</p>	 <p>11</p>	<p>Passe avec ballon : On se met sur un pied, on fait des exercices de passe avec le ballon. 50 passes</p>	 <p>15</p>	<p>Prenez l'habitude de marcher pieds nus sur le sable ou sur l'herbe, de faire des petits pas (pas chassés, côtés), les yeux ouverts puis les yeux fermés.</p>
 <p>4</p>	<p>Eversion élastique sur le côté : On amène le pied vers l'extérieur. Attention le genou ne doit pas bouger ! 20 mouvements</p>	 <p>8</p>	<p>Sur un pied : On ferme les yeux et on va tendre les bras puis toucher la tête. 20 mouvements</p>	 <p>12</p>	<p>Sur un pied : On amène le ballon de la tête au sol. Les yeux ouverts puis yeux fermés. 20 mouvements</p>	 <p>16</p>	<p>Les premiers entretiens doivent être fait avec une chevillière ou un strapping.</p>

Prévention des tendinites d'épaules :

La tendinite commence souvent par une légère douleur sur un point précis pendant l'entraînement.

Pour éviter cette blessure suivez cette fiche d'exercices (les exercices ne doivent pas réveiller de douleur. Si c'est le cas, passez à l'exercice suivant) et appliquez les conseils suivants :

* **METTRE DE LA GLACE** sur le point douloureux après chaque entraînement pendant 20 mins.

* **BOIRE PLUS SOUVENT** (75 cl par heure pendant l'entraînement).

* **S'ÉCHAUFFER** avant l'entraînement en suivant la fiche.

* **S'ÉTIRER** après l'entraînement (surtout les pectoraux).

* Éviter de manger viande rouge et charcuterie.

* Si la douleur augmente ou si elle est violente, vous devez **CONSULTER UN MEDECIN** des sports rapidement.

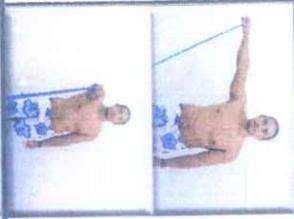
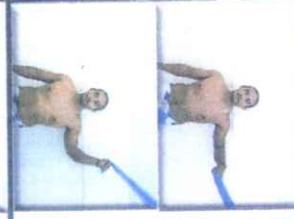
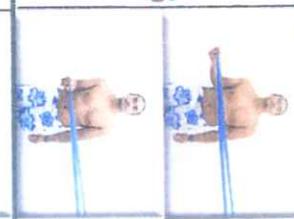
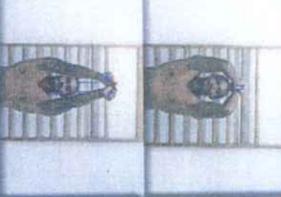
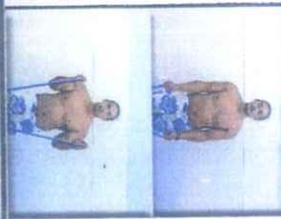
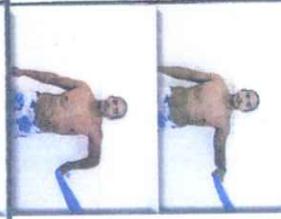
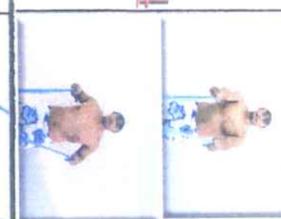
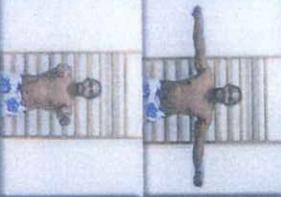
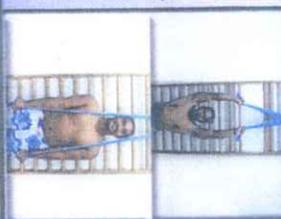
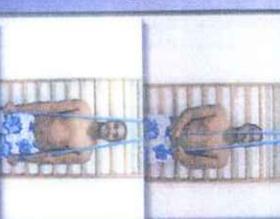
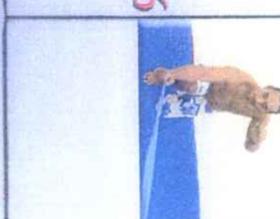
<p>1</p>  <p>Échauffement du cou : 2 fois 10 rotations. 10 dans un sens 10 dans l'autre.</p>	<p>5</p>  <p>Rotation externe coude collé au corps : La main doit aller vers l'extérieur. 3 fois 10 mouvements.</p>	<p>9</p>  <p>Élévation du bras sur le côté : 3 fois 10 mouvements.</p>	<p>13</p>  <p>Rotation externe coude à 90° statique : La main doit rester en position haute pendant 5 sec. et on relâche doucement. Attention : le coude doit rester en position haute. 10 fois 5 secondes.</p>
<p>2</p>  <p>Échauffement des molignons de l'épaule : 2 fois 10 rotations. 10 dans un sens 10 dans l'autre</p>	<p>6</p>  <p>Rotation externe coude collé au corps statique : La main doit rester en position à l'extérieur pendant 5 sec. et on relâche doucement. 10 fois 5 secondes.</p>	<p>10</p>  <p>Diagonale extérieure : L'élastique est sous le pied opposé et on amène le bras vers le haut et vers l'extérieur. 3 fois 15 mouvements.</p>	<p>14</p>  <p>Rotation externe coude à 90° aller vite retour lent : La main doit aller rapidement vers le haut et revenir le plus lentement possible. 3 fois 10 mouvements.</p>
<p>3</p>  <p>Échauffement des épaules, mains sur les épaules : 2 fois 10 rotations. En changeant de sens.</p>	<p>7</p>  <p>Rotation externe coude collé au corps aller vite retour lent : La main doit aller rapidement à l'extérieur et revenir le plus lentement possible. 3 fois 10 mouvements.</p>	<p>11</p>  <p>Échauffement des abaisseurs : 20 mouvements. Attention les pouces doivent être à l'extérieur.</p>	<p>15</p>  <p>Travail gainage et proprioception épaule avec médecine ball : Bras tendus, on lève un pied. 4 fois 15 secondes</p>
<p>4</p>  <p>Rond de bras : 50 mouvements. En changeant de mouvements (un bras après l'autre, mouvement de dos, de pap...).</p>	<p>8</p>  <p>Élévation du bras élastique sous le pied : 3 fois 10 mouvements.</p>	<p>12</p>  <p>Rotation externe bras à 90° : 3 fois 10 mouvements. Attention le coude doit rester haut.</p>	<p>16</p>  <p>Travail gainage et position pompe avec médecine ball : On se met en position pompe avec le médecine ball sous un bras. 4 fois 15 secondes.</p>

Echauffement Va'a :

Voici un échauffement réalisable très facilement n'importe où.

Cet échauffement vous permet de faire travailler les muscles de l'épaule avant l'entraînement.

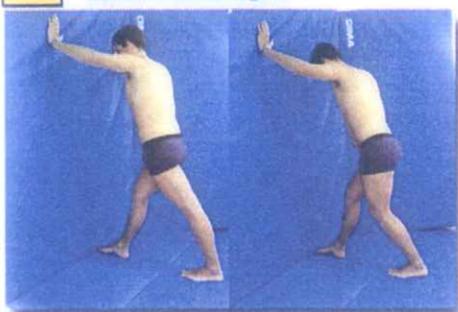
Il faut accompagner cette fiche d'exercices avec 15 mn de footing et des séries de gainage et d'abdominaux pour que votre corps soit complètement échauffé.

<p>1</p> 	<p>Travail des pectoraux comme au développé couché :</p> <p>L'élastique est dans le dos. En position de départ les coudes sont fléchis et il faut les tendre. 20 mouvements.</p>	<p>5</p> 	<p>Elevation du bras sur le côté :</p> <p>L'élastique est sous le pied. On tend les bras sur le côté. 20 mouvements.</p>	<p>9</p> 	<p>Rotation externe, coude à 90° :</p> <p>La main doit aller vers le haut et le coude ne doit pas bouger. 20 mouvements.</p>	<p>13</p> 	<p>Rotation externe, coude collé au corps :</p> <p>La main doit aller vers l'extérieur. Le coude doit rester collé au corps. 20 mouvements.</p>
<p>2</p> 	<p>Travail des triceps, coudes aux oreilles :</p> <p>Les coudes sont fléchis et entourant les oreilles, il faut les tendre vers le haut. 20 mouvements.</p>	<p>6</p> 	<p>Travail des biceps :</p> <p>L'élastique est sous le pied. Les coudes sont tendus au niveau des fesses. Il faut fléchir les coudes en amenant les mains au niveau des épaules. 20 mouvements.</p>	<p>10</p> 	<p>Rotation interne, coude à 90° :</p> <p>Même position que l'exercice précédent. La main doit aller vers le bas et le coude ne doit pas bouger. 20 mouvements.</p>	<p>14</p> 	<p>Travail des fixateurs :</p> <p>Les mains sont ensemble au niveau du nombril, les coudes sont fléchis et on amène les coudes le plus loin possible derrière. 20 mouvements.</p>
<p>3</p> 	<p>Travail des pectoraux, bras tendus :</p> <p>Position de l'ange au départ. On ramène les mains jusqu'à ce qu'elles se touchent en restant à la hauteur de la poitrine. 20 mouvements.</p>	<p>7</p> 	<p>Travail des abaisseurs :</p> <p>L'élastique doit être accroché très haut, les mains sont vers le haut et doivent descendre le plus bas possible en passant sur le côté en gardant les coudes tendus. 20 mouvements.</p>	<p>11</p> 	<p>Travail des dorsaux bras tendus :</p> <p>En position de départ, les mains se touchent à hauteur de poitrine. En position finale les mains et les épaules doivent être sur la même ligne. 20 mouvements.</p>	<p>15</p> 	<p>Spécifique Va'a :</p> <p>Main supérieure. 50 mouvements.</p>
<p>4</p> 	<p>Exercice de la frondeuse :</p> <p>L'élastique est sous le pied. On démarre la main au niveau du genou et on remonte le coude vers le haut. 20 mouvements.</p>	<p>8</p> 	<p>Travail des triceps :</p> <p>Les coudes sont fléchis, les mains sont ensemble au niveau du nombril et il faut tendre les coudes de manière à avoir les mains derrière les fesses. 20 mouvements.</p>	<p>12</p> 	<p>Elastique du nageur :</p> <p>Les mains sont positionnées à l'avant et on les amène en arrière en gardant les coudes tendus. 20 mouvements.</p>	<p>16</p> 	<p>Spécifique Va'a :</p> <p>Main inférieure. 50 mouvements.</p>

BASKET BALL

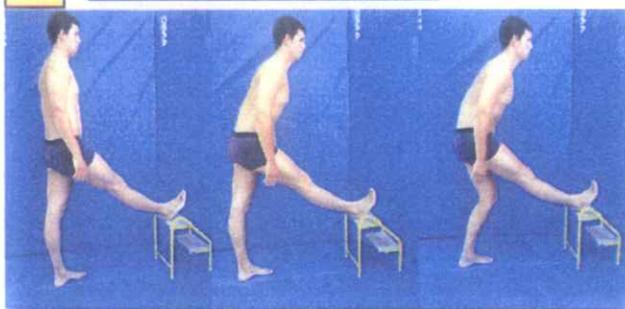
Les étirements

1 Les Triceps :



Toujours garder le dos droit et le talon arrière au sol.

2 Les Ischio-Jambiers :



Descendre dos droit et pour augmenter la difficulté, plier le genou arrière.

9 Les Avant-Bras :



Les étirements se réalisent après un échauffement, un entraînement ou une compétition.

Ils se réalisent ainsi toujours à chaud pour éviter les microlésions musculaires ou tendineuses.

Ils vont vous servir à gagner en souplesse, donc augmenter la qualité de votre geste technique et améliorer votre récupération.

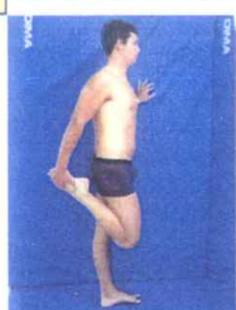
Lorsque vous les réalisez, pensez à rajouter un vêtement suivant la température, afin de ne pas prendre froid.

Effectuez les étirements dans un endroit calme avec si possible votre bouteille d'eau à disposition pour vous réhydrater.

L'étirement lui-même doit être progressif (sans à-coups) et se faire 3 fois 20 secondes de chaque côté.

Voici quelques étirements qu'il sera utile que vous réalisiez régulièrement et efficacement afin d'en ressentir tous les effets bénéfiques :

3 Les Quadriceps :



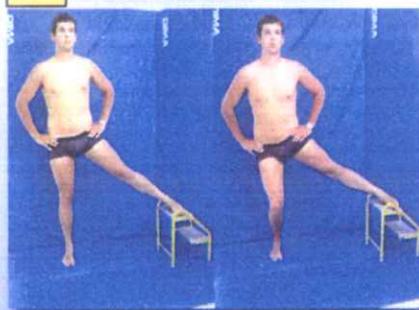
Rester dos droit en serrant les fesses et ne pas écarter la cuisse étirée du corps.

8 Les Pectoraux :



L'étirement est augmenté par l'expiration (souffle).

4 Les Adducteurs :



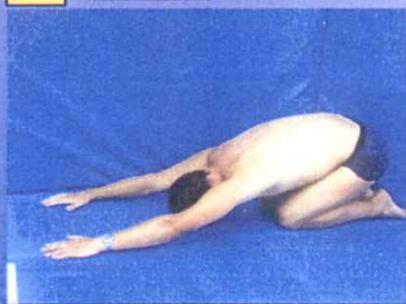
Rester dos droit, relâcher vous sur l'expiration en pliant le genou au sol.

7 Les Triceps :



La main doit amener le coude vers le ciel.

6 Le Dos :



Essayez de poser les fesses sur les talons.

5 Les Fessiers :



Augmenter l'étirement en amenant le genou vers le mur opposé.