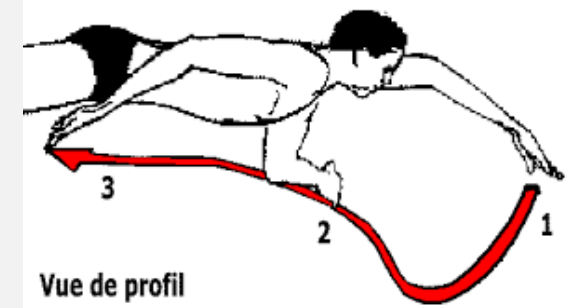


# NATATION



- 1) Épaules Blessures & Renfo \_\_\_\_\_ 3
- 2) Lombaires & Cervicales, Abdos \_\_\_\_\_ 5
- 3) Abdos & Lombaires Renfo \_\_\_\_\_ 6
- 4) Genoux Blessures & Renfo \_\_\_\_\_ 7
- 5) Triceps Renfo \_\_\_\_\_ 8
- 6) Dorsaux Renfo \_\_\_\_\_ 9
- 7) Pectoraux Renfo \_\_\_\_\_ 10
- 8) 5 Exos + 5 Circuits \_\_\_\_\_ 11

# Natation

L'importance de se sentir comme un poisson dans l'eau :

Il est important de se rappeler que le manque de technique ainsi que la peur de l'eau peuvent provoquer des douleurs au nageur. En effet, la personne peu à l'aise en milieu aquatique peut se contracter davantage, provoquant des tensions musculaires qui peuvent être douloureuses. Par conséquent, si vous n'êtes pas à l'aise dans l'eau ou que vous ne savez pas nager, il est recommandé de faire appel à un instructeur et d'y aller progressivement.

Également, il n'est pas rare que l'on conseille aux personnes aux prises avec des douleurs au dos de faire de la natation. Cependant, si la personne n'est pas à l'aise dans l'eau et ne sait pas bien nager, la natation n'aura pas l'effet escompté et pourrait créer plus de douleur.

## Causes de blessures :

Les épaules (39 %), le dos (16 %) et les genoux (13 %) sont les parties du corps les plus sollicitées pendant l'activité, ce qui les rend plus à risque de blessures.

## PRÉVENTION DES BLESSURES AU TENNIS

Les mesures de prévention permettant de diminuer le risque de blessure au tennis sont :

- Un échauffement bien conduit avant tout match ou entraînement
- Évitez les étirements avant la partie, ils ne sont généralement pas recommandés. Toutefois, des étirements peuvent être faits à la fin de la partie, pour éliminer l'acide lactique après l'activité ou encore pour éviter les crampes.
- Un renforcement musculaire adapté

Les plus courantes sont sans gravité :

- ✓ La crampe, qui est une contraction involontaire, douloureuse et temporaire d'un muscle
- ✓ La courbature qui est due à des microlésions sur les fibres musculaires

Ces douleurs, qui peuvent parfois durer plusieurs jours, sont provoquées le plus souvent par un effort intense et un manque d'échauffement.

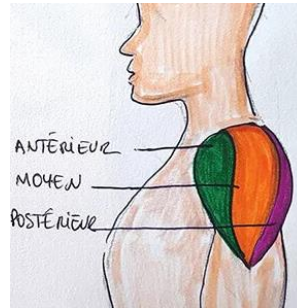
# Préparation NAGEURS

Classement des Blessures Musculaires ou Articulaires les plus courantes des NAGEURS + Renforcements :



## N°1 → Épaules

- Traitement de la blessure + Rééducation
- Renforcements des deltoïdes postérieurs.



## N°2 → Lombaires & Cervicales

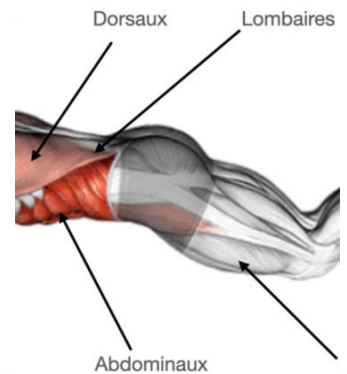
- Traitement de la blessure + Rééducation
- Renforcements des deltoïdes postérieurs.

## N°3 → Lombaires / Abdos.

Cette zone musculaire qui fait le lien

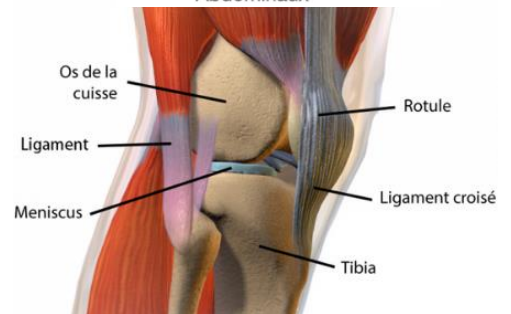
Haut & Bas du corps est très importante garder l'équilibre.

- Abdos : Sans matériel. Avec matériels.
- Lombaires : Sans matériel. Avec matériels.



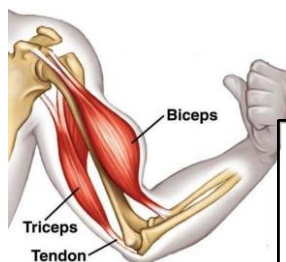
## N°4 → Genoux.

- Traitement de la blessure + Rééducation
- Renforcements des vastes internes et externes.



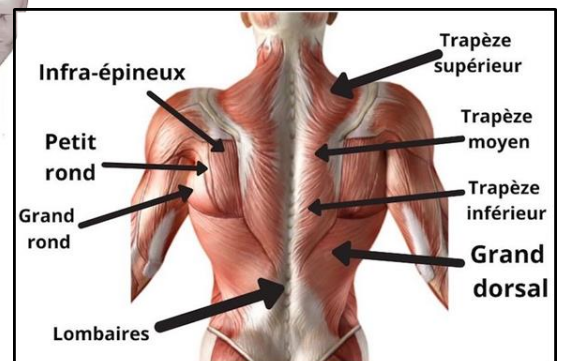
## N°5 → Triceps

- Renforcement, sans & avec Matériels



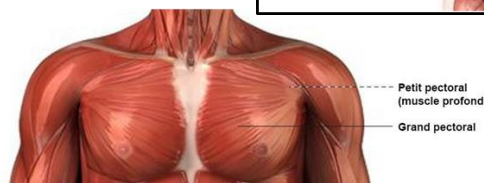
## N°6 → Dorsaux

- Renforcement, sans & avec Matériels



## N°7 → Pectoraux

- Renforcement, sans & avec Matériels



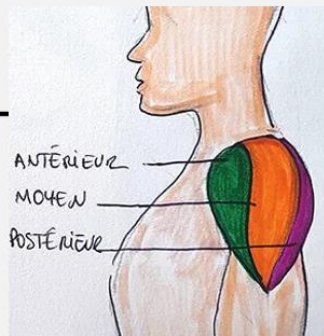
# 1) Épaules

## ÉPAULES :

1) Antérieurs (Avant) \_\_\_\_\_ 1

2) Postérieurs (Arrière) \_\_\_\_\_ 4

3) Étirements \_\_\_\_\_ 12



0/19

Voir les 19 pages en cliquant sur ce lien 😊

L'épaule est l'articulation la plus mobile de notre corps. Cependant, la forme des os la rend particulièrement sujette à devenir instable, surtout lorsqu'il s'agit d'effectuer de grands mouvements de rotation à répétition. C'est d'ailleurs pour cette raison que les douleurs à l'épaule sont fréquentes en natation.

Le crawl, le papillon et le dos crawlé utilisent généralement tout le mouvement du bras de façon répétée. La répétition de ces mouvements peut mener à ce qu'on appelle une hypermobilité de l'épaule. L'hypermobilité est caractérisée par une augmentation du mouvement due à un relâchement de certains ligaments.

Les différentes atteintes possibles de l'épaule sont :

- ✓ L'articulation acromio-claviculaire : arthropathie dégénérative par hyper-sollicitation.
- ✓ L'articulation gléno-humérale : arthropathie dégénérative par hyper-sollicitation.
- ✓ Les tendinopathies de la coiffe des rotateurs avec conflit sous-acromial : cette pathologie apparaît le plus souvent suite à un entraînement excessif ou en présence d'erreurs dans la technique de nage.

L'hypermobilité peut mener à :

- ✓ Un syndrome d'accrochage (coincement de tendons dans l'épaule).
- ✓ Des tendinites (inflammation d'un tendon).
- ✓ Ou des bursites (inflammation d'une bourse).

### Bons réflexes :

- Évitez d'utiliser une planche ou une palette pour les mains (hand paddle), car ces accessoires causent davantage de stress sur les épaules.
- Évitez de vous étirer avant de vous jeter à l'eau.
- Variez les nages.
- Respirez aux trois coups de bras lorsque vous faites du crawl.
- Tournez davantage votre tronc pendant que vous nagez.
- Lorsque vos bras entrent dans l'eau, votre main doit y pénétrer de façon perpendiculaire (le pouce ne doit pas entrer en premier, car cette position stresse davantage les tendons de l'épaule). Pour ce faire, imaginez que vous êtes en train de monter une grande échelle ou de sortir de l'eau. Cette position permettra de limiter le stress sur certains tendons dans l'épaule

Voici 2 autres exemples pour prévenir les blessures à l'aide d'une balle de massage :

- La balle est positionnée entre votre deltoïde et votre épaule et est reposée sur un mur ou une surface stable. Faites rouler la balle tout autour de l'épaule, de bas en haut et de droite à gauche.
- Avec cette même balle vous pouvez la faire rouler sur vos trapèzes, le long du cou, de la tête jusqu'à la pointe de l'épaule.
- Sans matériel, cette fois-ci, réalisez une élévation frontale du coude. Votre main posée sur votre épaule opposée, lever le coude à hauteur de vos yeux en respirant profondément.

### Muscler l'arrière des épaules :

- Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont très fréquentes.
- Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

## 2) Lombaires & Cervicales

### 1. DOS :

Causes, symptômes & traitements	2
1.1) Arthrose	7
1.2) Vertèbre bloquée	9
1.3) Lumbago ou Lombalgie	11
1.4) Hernie Discale	18
1.5) Prévention & Étirements	23
1.6) Soulagement & Renforcements	30

### 2. Cervicales :

Généralités	46
2.1) Torticolis	51
2.2) Hernie discale Cervicale	53

Les 2  
blessures les  
plus  
courantes en  
Natation

Voir les 55 pages en cliquant sur ce lien 😊

Les douleurs au dos sont principalement causées par la force de propulsion nécessaire lorsque le nageur pratique la brasse ou le papillon.

Cependant, les nageurs peu expérimentés ou les personnes peu à l'aise ou craintives en milieu aquatique peuvent ressentir des douleurs au dos à cause de leur posture dans l'eau. Ces personnes ont tendance à maintenir l'avant de leur corps surélevé pour garder la tête hors de l'eau. Pour compenser ce mouvement, les jambes tendent naturellement à descendre dans l'eau. Cette position ralentit le nageur et le force à remonter ses jambes provoquant ainsi une pression sur le bas du dos (dos courbé).

Le nageur peut alors avoir une sensation de barre dans le dos ou deux points de douleur de chaque côté de la colonne.

#### Bons réflexes :

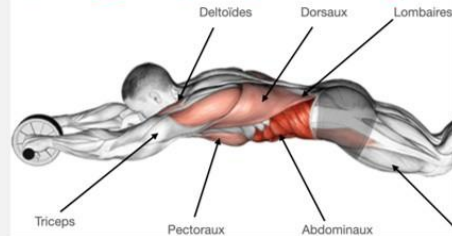
En cas de douleur au dos lorsque vous nagez, vous pouvez essayer d'augmenter la rotation du tronc afin de diminuer l'impact sur votre dos. Imaginez qu'un axe droit vous traverse de la tête aux pieds (comme une brochette) et que l'objectif est de tourner le corps de chaque côté de l'axe. Afin de rendre le mouvement encore plus efficace, vous pouvez également coller le menton vers le cou afin d'avoir la tête la plus basse possible lorsque vous nagez.

Voici 2 exemples pour détendre la région lombaire :

- À l'aide d'un rouleau de massage, placez-le sous les lombaires et basculez d'avant en arrière tout en respirant profondément.
- Pratiquez la position du sphynx, débutez la position sur le ventre, les mains à hauteur de hanche de chaque côté, effectuez une extension de votre colonne vertébrale en regardant vers le ciel.

## 3) Lombaires / Abdos & Gainage

# GAINAGE, ABDOS & LOMBAIRES



- 1) Abdominaux \_\_\_\_\_ 1
- 2) Lombaires \_\_\_\_\_ 8
- 3) Gainage \_\_\_\_\_ 10
- 4) Étirements \_\_\_\_\_ 19

0/20

Voir les 20 pages en cliquant sur ce lien 

Tes muscles centraux sont essentiellement tes abdominaux. Ces muscles te permettent de stabiliser ton corps et font partie intégrante de ta position dans l'eau.

Avec un tronc sans force, tu seras incapable de te maintenir au-dessus de l'eau, créant ainsi des résistances indésirables lors de tes déplacements.

Avec un tronc bien gainé, tu pourras garder une position hydrodynamique, ce qui te permettra d'avoir plus d'efficacité dans tes mouvements et une meilleure glisse. Tu nageras également plus vite lors de tes entraînements.

Le gainage ventral est sûrement l'exercice de renforcement en musculation le plus utilisé pour travailler cette zone. Encore une fois, attention à ta posture, ne cambre pas le bas du dos et reste bien gainé.

Attention à faire varier le plus possible tes exercices de musculation afin de renforcer à la fois le droit de l'abdomen, les obliques mais également des muscles plus profonds comme les transverses.

## 4) GENOUX :

Symptômes, Causes, Conséquences	2
1) Arthrose	12
2) Tendinite & Renforcements	20
3) Bursite	38
4) Ménisque	39
5) Souris articulaire	41
6) Bandelette Ilio-tibiale	42
7) Ligaments croisés	45

0/50

Voir les 50 pages en cliquant sur ce lien 

Les douleurs aux genoux sont liées à la brasse et à la répétition du mouvement du genou spécifique à cette nage. Il s'agit donc d'une douleur de stress.

Les symptômes associés aux douleurs au genou peuvent être différents d'une personne à l'autre, car ce n'est pas toujours la même région qui est atteinte. De façon générale, les personnes souffrant de douleurs aux genoux ressentent un inconfort puis, avec le temps, une chaleur au niveau du genou atteint (intérieur du genou, côté du genou, avant du genou, etc.).

### Bons réflexes :

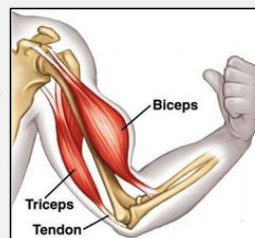
- ✓ Variez les nages et ne vous contentez pas de pratiquer seulement la brasse.
- ✓ Diminuez l'intensité de l'activité.



## 5) Triceps

**Biceps, Triceps,  
Avant-bras, Coudes,  
Poignets & Doigts :**

- 1) Biceps / Triceps \_\_\_\_\_ 1
- 2) Avant-bras & Coude \_\_\_\_\_ 4
- 3) Étirements \_\_\_\_\_ 5
- 4) Doigts & Poignets \_\_\_\_\_ 11



0/13

Voir les 13 pages en cliquant sur ce lien 😊

Le triceps est le muscle qui permet d'effectuer la poussée finale lors de la traction et te permet d'effectuer un trajet complet jusqu'aux hanches.

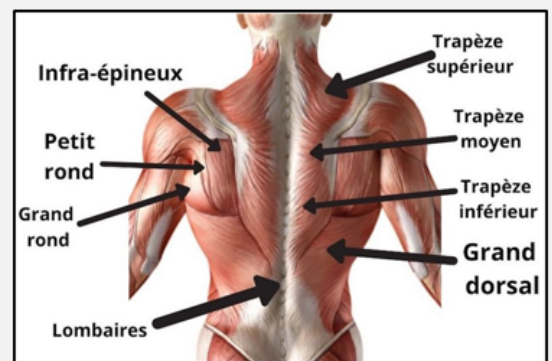
Si tu n'as pas la force de terminer ta traction, tu devras tourner plus de fois les bras, ce qui te ralentira. Tu seras donc moins efficace.

## 6) Dorsaux

# DORSAUX & CERVICALES :

## 1) Dorsaux

- a. Grands dorsaux \_\_\_ 1
- b. Trapèzes \_\_\_\_\_ 8
- c. Lombaires \_\_\_\_\_ 9
- d. Étirements \_\_\_\_\_ 14



## 2) Cervicales & Torticolis \_ 31

0/33

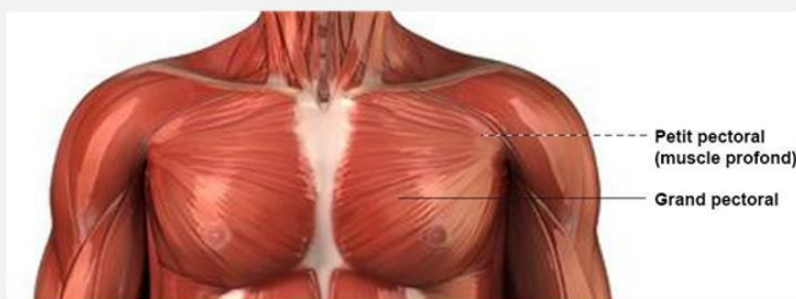
Voir les 33 pages en cliquant sur ce lien 😊

Le grand dorsal est un muscle qui occupe toute la partie basse du dos. Muscle propulseur de l'humérus, le grand dorsal est le principal moteur des membres supérieurs, générateur de l'essentiel des forces qui te feront avancer. Ce muscle joue un rôle important dans ta capacité à tirer. Tu utiliseras ce muscle du point d'entrée de ta main dans l'eau jusqu'à ce que ta main arrive au niveau de ta poitrine, moment où ta traction sera sollicitée par tes triceps.

## 7) Pectoraux

### PECTORAUX :

- 1) Grands pectoraux \_\_ 1
- 2) Petit Pectoral \_\_\_\_\_ 8
- 3) Étirements \_\_\_\_\_ 12



0/16

Voir les 16 pages en cliquant sur ce lien 

Les pectoraux ou plus communément appelés "pec", font partie intégrante du crawl et de la brasse. Ces muscles aident à stabiliser tes mouvements et n'apportent donc pas beaucoup de force à ta propulsion.

# 8) Muscles à travailler & Circuits

## Les 5 exercices de base :

### ÉPAULES → Rotation externe coudes au corps :



Position de départ :

Tu vas fléchir légèrement les jambes au sol.

Tes épaules sont basses et ton coude est légèrement décollé du corps. Ton bras forme un angle de 90° et ta main est posée contre ton ventre. Tu peux placer une main au niveau des hanches pour te stabiliser.

Exécution du mouvement :

En gardant le coude légèrement décollé du corps et ton bras à 90°, tu vas effectuer une rotation vers l'extérieur. Ne cherche pas à aller trop loin et ne tourne ni ton buste ni tes épaules.

Position d'arrivée :

Ton bras est en ouverture, les épaules sont basses et ton dos est droit.

### DORSAUX → Tirage W en position chevalier :



Position de départ :

Pose un genou au sol, et un pied devant. Ton genou ne doit pas être placé devant ta pointe des pieds.

Incline ton buste en avant et regarde le sol en diagonale. Ta tête reste dans l'axe de ton corps.

Saisis l'élastique devant toi bras tendus (paumes de mains face au sol). Ton dos est droit.

Exécution du mouvement :

Tu vas effectuer un tirage en ramenant tes coudes proches de ton corps. Tes avant-bras ne s'écartent pas sur les côtés et tes paumes restent face au sol.

Position d'arrivée :

Tes coudes sont proches de ton corps, tes avant-bras également proches du corps. Tu as les épaules basses, le dos droit et le corps gainé.

## ABDOS → Le gainage latéral + Jambe levé” pour sculpter tes abdos.



### Position de départ :

Tu vas te placer au sol sur un côté car tu vas être en appui sur un seul avant-bras et le pied qui est dessous.

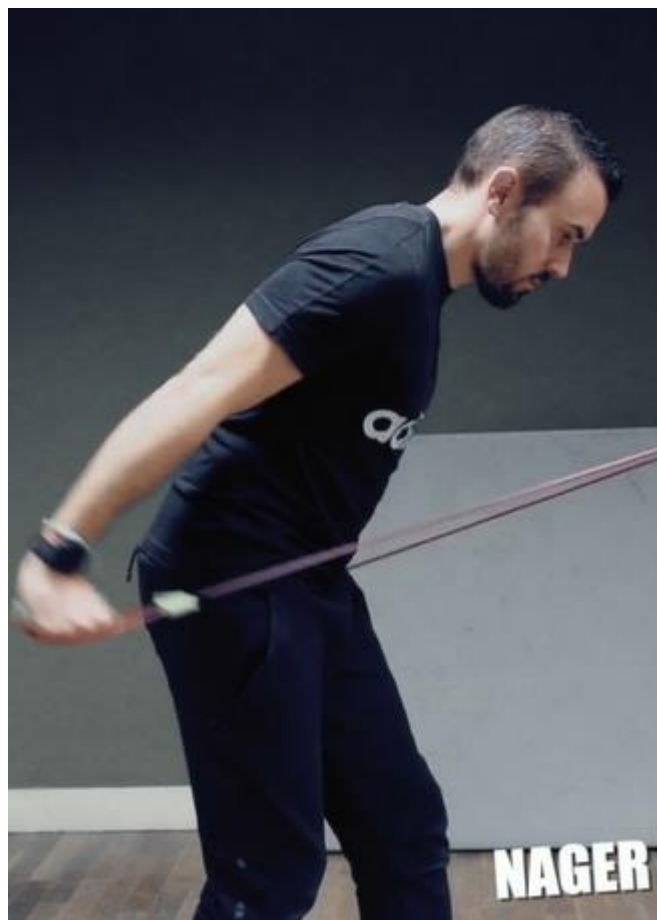
- ✓ Ta jambe du dessus est posée sur l'autre, et tu décolles le bassin pour venir aligner ton épaule du dessus avec ta hanche et ton pied.
- ✓ Garde la tête alignée avec ta colonne donc ne relache pas ta tête vers le sol.
- ✓ Pense à rester gainé et à contracter tes fessiers.
- ✓ Ton dos doit être droit et aligné.

En gardant une bonne position de gainage latéral, tu vas élever la jambe du dessus.

Ne descends pas ton bassin vers le sol.

Tu peux tenir la position de 5" à 15/20"

## TRICEPS → Extension coudes au corps :



### Position de départ :

Place-toi les jambes fléchies légèrement en décalé. Incline ton buste en avant en gardant ton dos parfaitement droit. Ta tête est dans l'axe et regarde le sol en diagonale. Tes bras sont fléchis.

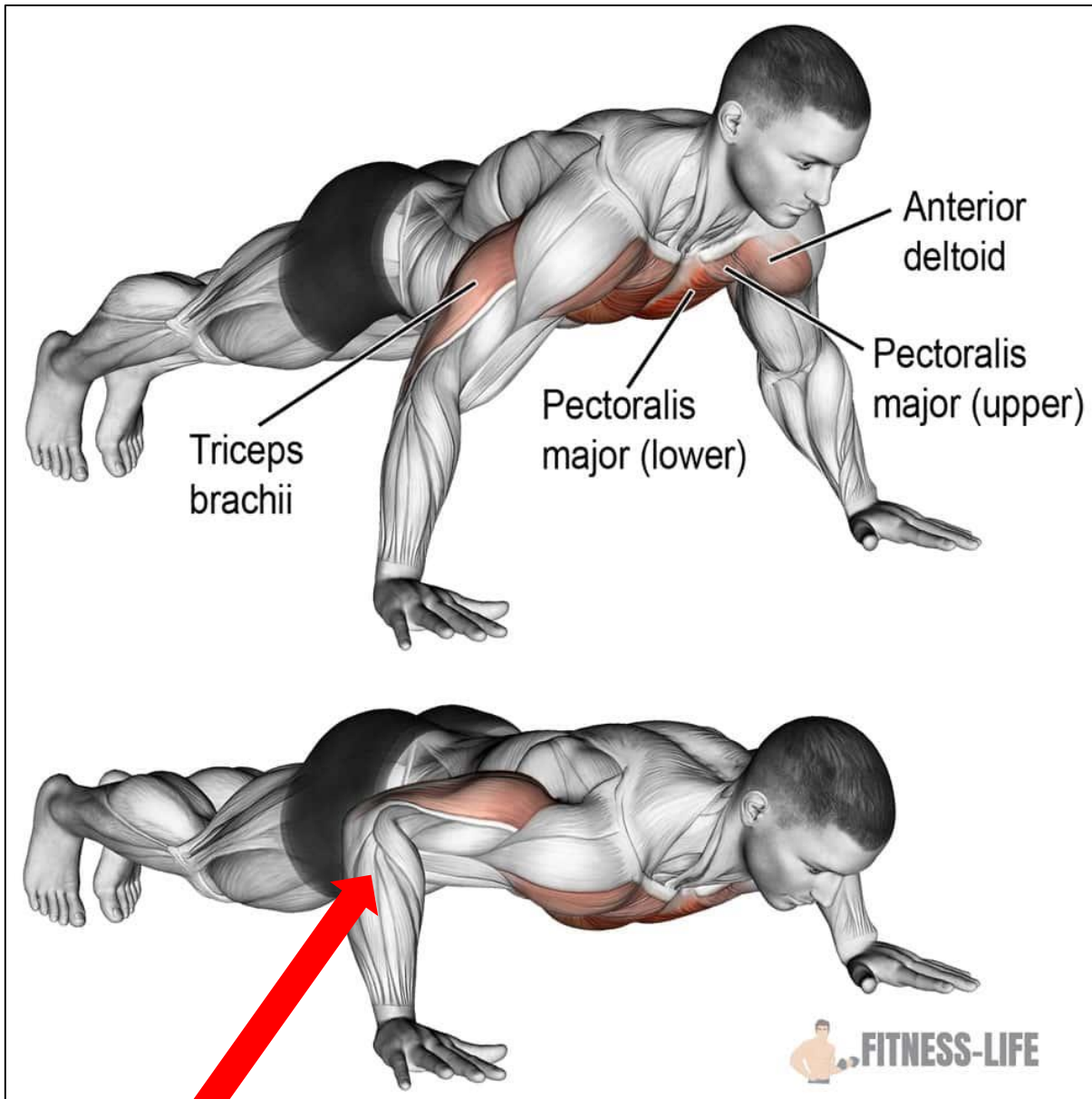
### Exécution du mouvement :

En gardant fixe tes coudes, tu vas faire une extension avec tes bras. Une fois les bras tendus, tu vas effectuer le mouvement inverse en contrôlant le retour. Ton buste doit rester fixe tout au long de l'exécution du mouvement.

### Position d'arrivée :

Tu as les bras tendus, le dos droit.

**PECTORAUX → Pompes larges afin de solliciter également les épaules**

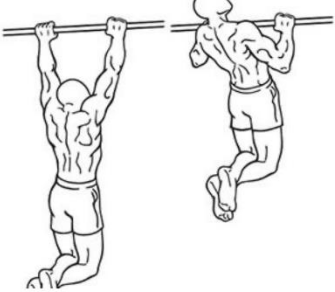
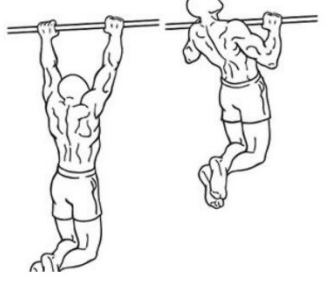
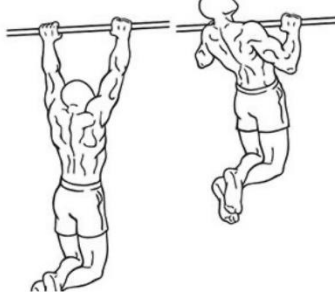



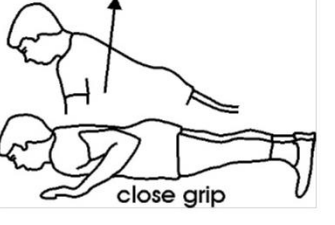
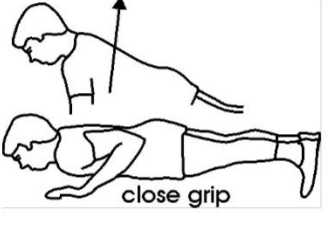
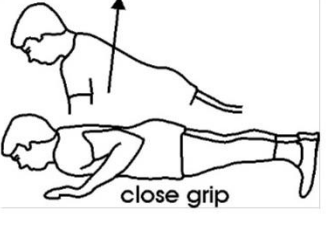



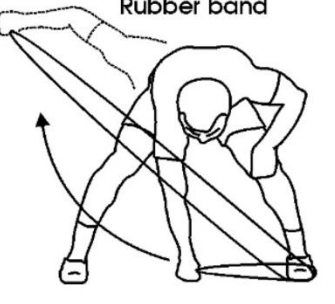
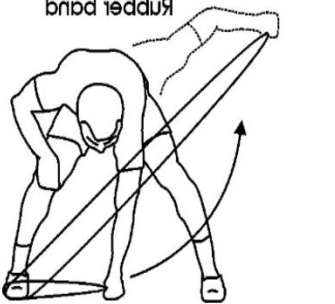
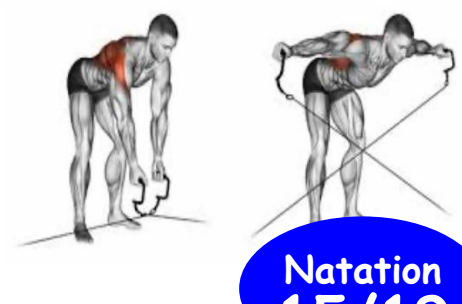


Bras tendus en haut  
mais ne pas descendre  
trop bas afin que les bras  
forment un angle droit !












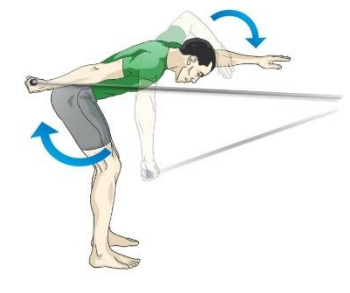


## Circuit training haut du corps- natation

Objectif : 3 tours 1' travail ou nb reps - 1' repos

Tour 1 = échauffement. Tours 2 et 3 travail principal. Retour au calme = 5' footing léger

Ateliers	Tour 1	Tour 2	Tour 3
No1	Traction à la barre		
4 reps			
No2	Gainage ventral	Gainage jambe alternée	Gainage monter descendre sur les bras
1'			
No3	Pompes		
10 reps			
No4	Gainage latéral droit	Gainage latéral droit + mouvement de hanche	Gainage latéral droit + mouvement de jambe
1'			
No5	Elévation latérale élastique un bras Rubber band	Elévation latérale élastique un bras Rubber band	Elévation latérale élastique 2 bras
10 reps ! dos !			



No 6	Mountain climbers Le genou doit toucher le poignet même côté	Mountain climbers Le genou doit toucher le poignet côté opposé	Idem mais en alternance les 2 exercices G/D
1'			
No7	Extension triceps 1 bras		Extension triceps 2 bras
10 reps			
No8	Gainage latéral gauche	Gainage latéral gauche + mouvement de hanche	Gainage latéral gauche + mouvement de jambe
1'			
No 9	Mouvement crawl un bras	Mouvement crawl un bras	Mouvement crawl 2 bras
30 reps			
No 10	Abdos crunch Les mains touches genoux	Oblique côté droit, le coude touche le genou	Oblique côté gauche, le coude touche le genou
1'			

# Entrainement PPG

## Séance n°1

Espoirs – Compétition 1 – Ado Loisirs

1



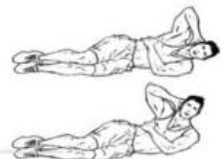
3



5



7



9



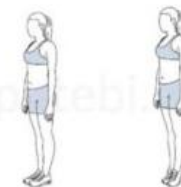
11



2



4



6



8



10

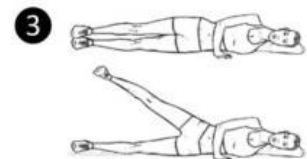
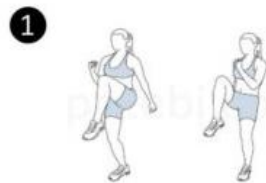


Exercices	Durée / Répétitions	Repos	Consignes supplémentaires
Echauffement	5' à 10'	/	Articulations / Muscles
1 Crunches	4 x 45"	15"	Expiration sur la montée
Squats			2 x normal
2 Jump Squats	4x 45"	15"	2x jump squats (expiration sur la poussée)
3 Plank	4x 45"	15"	2 x normal 2 x 1 arm and 1 leg high plank
4 Calf Raise	4 x 45"	15"	Ça brûle, c'est normal ;) On tient jusqu'au bout
5 Sumo Squats	4 x 45"	15"	Pieds écartés + larges que les épaules et placés à "10h10"
6 Push-ups	4 x maximum	Au moins 30"	Bien souffler sur la remontée et ne pas creuser le dos
7 Side Crunches	4 x 45"	15"	2 Jambes tendues ou Pied dans le creu du genou opposé
8 Dips with chair	4 x 45"	15"	Bien souffler sur la remontée.
9 Wall Squat	4 x 45"	15"	Garder le dos droit et bras le long du corps
10 Side Plank	4 x 45"	15"	2 x normal en restant bien gainé 2 x with leg raise
11 Rameurs	4 x 45"	15"	Bien allonger les jambes jusqu'au bout
Etirements et Assouplissements	10' à 15'	/	20" à 30" pour chaque étirement

# Entrainement PPG

## Séance n°2

### Espoirs – Compétition 1 – Ado Loisirs



Natation  
18/19

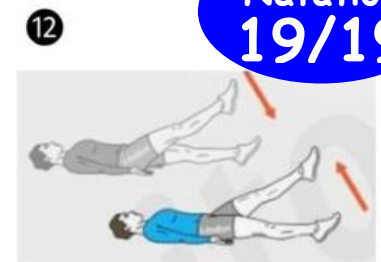
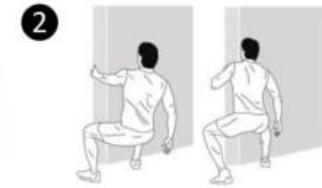
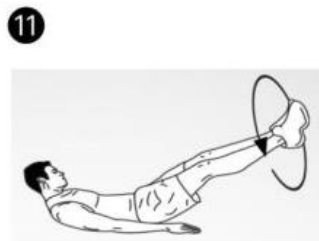
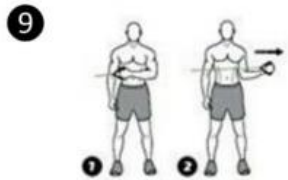
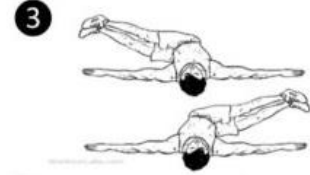
Exercices		Durée / Répétitions	Repos	Consignes supplémentaires
Echauffement		5' à 10'	/	Articulations / Muscles
1	High Knees	4 x 45"	15"	Monter les genoux jusqu'au bassin <b>au moins</b>
2	Army Crawl	4 x 45"	15"	Comme les militaires ;) Rester le plus près du sol possible
3	Side Leg raise	4 x 45"	15"	Souffler à <b>chaque</b> montée de jambe, jambe tendue de préférence
4	Single Leg Squat	4 x 45"	15"	La jambe qui ne travaille pas est tendue devant ou pliée au choix
5	Glute Bridge	4'		4 x (45" dynamique + 15" statique)
6	Lying side Double leg raise	4 x 45"	15"	Souffler à chaque montée pour bien faire bosser les abdos
7	Swimmer	4 x 45"	15"	Les bras restent tendus même si c'est dur
8	Side to side Push-ups	4 x maximum	Au moins 30"	Bien souffler à chaque remontée. Si trop dur, faire 1 côté/1 normal
9	Step-up onto chair	4 x 45"	15"	Attention à l'équilibre pour ne pas tomber de la chaise, expi sur la montée
10	Bicycle crunches	4 x 45"	15"	On rapproche au maximum épaule et genou opposé (si on touche tant mieux)
11	Pike push-ups	4 x maximum	Au moins 30"	Les fesses sont le haut possible et <b>restent en haut</b>
12	Lunges step-ups	4 x 45"	15"	2 x 45" sur la même jambe
Etirements et Assouplissements		10' à 15'	/	20" à 30" pour chaque étirement



# Entrainement PPG

## Séance n°3

### Espoirs – Compétition 1 – Ado Loisirs



Exercices		Durée / Répétitions	Repos	Consignes supplémentaires
Echauffement		5' à 10'	/	Articulations / Muscles
1	Foot Fire	4 x 45"	15"	Piétiner + vite possible, ça fait monter le cardio ;) Espacement pieds > largeur épaules.
2	Doorframe Rows	4 x 45"	15"	Position flexion basse au départ. On peut faire les 2 bras en même temps si encadrement de porte assez large.
3	Windshield Wiper	4 x 45"	15"	Les 2 jambes restent tendues. Expi avant de relancer les jambes.
4	T-Push-ups	4 x 45"	15"	On reste 2" à 3" sur le côté avant de redescendre.
5	Single leg Glute Bridge	4 x 45"	15"	4 x (45" dynamique + 15" statique sur les 2 jambes)
6	Chest Squeezes	4 x 45"	15"	Serrer le plus fort possible.
7	Sit-ups	4 x 45"	15"	Bien souffler sur la montée et ne pas s'aider des bras.
8	Diver Push-ups			Souffler sur la remontée. Remonter gainé et aligné.
9	Rotateur / Fixateur épaules	4 x 45"	15"	On peut faire le même sans FitBand si vous n'en n'avez pas.
10	High Plank with Shoulder touches	4 x 45"	15"	Garder l'alignement sans tourner les fesses sur le côté
11	Raised Leg Circles	4 x 45"	15"	Les 2 jambes restent tendues. 1 x dans un sens et 1x dans l'autre
12	Flutter Kicks	4 x 45"	15"	Jambes tendues.
Etirements et Assouplissements		10' à 15'	/	20" à 30" pour chaque étirement

**Natation  
19/19**