

# Accompagnement fédéral période de confinement

# Plan d'entraînement par discipline FFN

## Semaine 6

**Cette semaine, nous évaluons la mobilité  
articulaire.**

# Evaluation sur l'application GOWOD





## Programme par discipline:

Natation Course page: 6-23

Natation Artistique page: 24-37

Water Polo page: 38-53

Plongeon page: 54-66





# Natation Course



# Plan d'entraînement CNE Natation Course 50m et plus



Semaine 6								
Natation 50m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Prévention cheville	Abdo niv 4		Abdo niv 3		Prévention épaules	
	Work	Aéro long souplesse	séance vidéo physique du net	off	Renfo défitniv 4	off	Muscu Force Explo	off
							Mobilité indiv	
Repas								
Après midi	Warm up	Evaluation mobilité GOWOD	Prévention épaules	Jeu 100m	Prévention épaules	Mobilité et prévention cheville		
	Work	Renfo défitniv 4	Muscu Force	Aéro long navette souplesse	Muscu dissociation. & mobilité individuelle	Aéro long navette souplesse	off	off

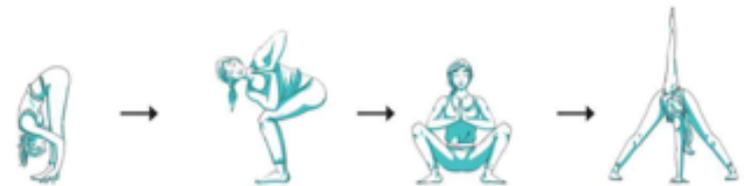


# Plan d'entraînement CNE Natation Course 400m et plus



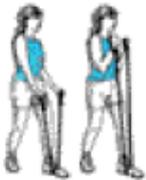
Semaine 6								
Natation 400m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Prévention cheville	Abdo niv 4		Abdo niv 3		prévention cheville	
	Work	Aéro long souplesse	séance vidéo physique du net	off	Renfo défitniv 4	off	Aéro long navette Mobilité individuelle	off
Repas								
Après midi	Warm up	Evaluation mobilité GOWOD	Prévention épaules	Mobilité indiv et prévention cheville	Prévention épaules		off	off
	Work	Renfo défitniv 4	Muscu Force	Aéro long navette souplesse	Muscu dissociation	JEU 1500M		



	<h2>Mobilité 2</h2>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  <p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  <p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> Seated Forward Fold</p> 		
<p>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</p>		



# Prévention épaule

	Prévention Epaule		
<b>Fixateur coudes fléchis 2x10</b>	<b>Rotateur externe bras D 20 bras G 20</b>	<b>Biceps 2x10</b>	
			
<b>Fixateur dissocié 2 x 10</b>	<b>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</b>	<b>Triceps 2x10</b>	
			



# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos L.Amaudry

### GRIP TOE

X 20 / COTE

A l'aide d'un élastique, venir gripper l'orteil sans utiliser la flexion de cheville  
Gripper en 1 temps et retenir au retour



### CALF RAISES

X 20 REPS

Monter sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien tendues  
Ne pas « casser » son pied – Action de « gagner » son pied



### TOWER TOE CURLS

Effectuer des grips, les deux pieds ensemble en se mettant sur une surface souple (tapis, herbe, etc.)  
Veiller à ne pas compenser avec le bassin

X 1 MIN

### ANKLE BALANCE

Le pied sur un coussin ou une plateforme instable  
Venir faire rebondir un ballon contre un mur  
Veiller à bien garder la jambe tendue  
Chercher à gripper l'orteil (enfoncer l'orteil dans le coussin)

1 MIN / COTE



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### ANKLE MOBILITY

Effectuer des flexions et extensions de cheville  
Tempo très lent  
Veiller à bien garder les pieds dans l'axe et verrouiller les genoux

X 1 MIN



### ISOMETRIC EVERSION

Amener les pieds vers l'extérieur et maintenir la position.  
Utiliser un élastique à placer le plus haut possible sur les 2 pieds  
Possibilité de mettre un ballon entre les genoux pour éviter qu'ils bougent

X 1 MIN



### TIBIALIS RAISES

X 20 / COTE

Soulever le poids le plus haut possible puis retenir au retour  
Veiller à ne pas compenser avec la cuisse  
Garder la jambe bien tendue



### GRIP TOE ON HEEL

1 MIN / COTE

Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre  
Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes	2x10+10"	3	Planche inversé	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.	Enchaîner le même côté				Monter descendre le bassin	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur	2 x 10	6	Lombaire	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus	Jambes tendues				Bras et jambes tendus	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		Consignes			Consignes			Consignes
		Basculer	Toucher les pieds avec la main				départ pieds à 90° descendre une jambe	

# Renforcement musculaire + déficit

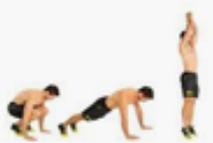
		NIVEAU 3	Renfo Général 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	<b>Renforcement musculaire + déficit</b>			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Dead lift 1 jambe	3x5 gauche/droite récup 30"	2	Planche super man bras	3 x 10	3	Défit Burpees	Défit 30"/30" x 2
		4x5 gauche/droite récup 30"			4 x 10			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b> Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche			<b>Consignes</b> Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.			<b>Consignes</b> Le plus de Burpees possible en 30 secondes	
4	Over head squat	3x10 récup 30"	5	Dips	3x20	6	Défit Abdo complet	Défit 30"/30" x 2
		4x10 récup 30"			4x20			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b> Freiner la descente garder le dos bien droit et les talons dans le sol			<b>Consignes</b> enchaîner les séries			<b>Consignes</b> Le plus d'abdos possible en 30 secondes	
7	Hip Raise sur chaise	2x20	8	Cuillère	2 x 10	9	Défit Pompes	Défit 30"/30" x 2
		3x20			4 x 10			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b> alterner gauche droite marquer la position finale 2"			<b>Consignes</b> Basculer			<b>Consignes</b> Le plus de pompes possible en 30 secondes	



# Aérobic Long général

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	FFNATATION	
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause		

## Aérobic Long circuit si pas d'extérieur

Circuit Training Intérieur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		1'	B	Exercice bras spé	1'	C	Abdo bike	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Coupe-coupe élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Triceps élastique			Intensité moyenne et régulière
D		1'	E	Exercice bras spé	1'	F	Abdo oblique	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Barack élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Entrée à l'eau élastique			Intensité moyenne et régulière

## Aérobic Long Circuit + Navette (Enchaîner les blocs)

### Aérobic Long Navette

On augmente la distance de la course.  
Plus ou moins 22 mètres.

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau

- **Mise en route 1' de course 3 allé/retour**



- **Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))**

1 : Jumping Jack



2 : Flexion



3 : Fente avant



- **Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**

1 : Élastique crawl



2 : Élastique brasse



3 : Élastique Pap



4 : Pompe



- **Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**

1 : Crunch



2 : Jambes à 90° toucher les pieds



3 : Lombaire statique



- **Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**

Idem que le bloc 2

- **Récupération** : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'

- **Étirements**

# Musculation: Force

		Sans matériel ou presque		Avec matériel		
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
S é a n c e  F o r c e  N a t a t i o n	1	 <p>Pompe</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Développer coucher</p>	4x5 Récup 1'30"	
			5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"	
			<p>Quel matériel?</p> <p>Elastique</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Une personne appui sur le dos</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Barre + charge</p> <p>Haltères + élastique</p> <p>Consignes</p> <p>Avec grosse charge = meilleure moyenne</p> <p>Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter</p>	
	2	 <p>Pull Over</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Pull Over</p>	4x5 Récup 1'30"	
			5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"	
		<p>Quel matériel?</p> <p>Sur le canapé ou un lit</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Barre + charge</p> <p>Haltères + élastique</p> <p>Consignes</p> <p>Avec grosse charge = meilleure moyenne</p> <p>Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter</p>		
3	 <p>Squat</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Squat</p>	4x5 Récup 1'30"		
		5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"		
		<p>Quel matériel?</p> <p>Bâton et élastique</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Barre + Charge</p> <p>Haltères + élastique</p> <p>Consignes</p> <p>Avec grosse charge = meilleure moyenne</p> <p>Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter</p>		
4	 <p>Abaisseur</p>	4x5 Récup 1'30"	 <p>Abaisseur</p>	4x5 Récup 1'30"		
		5x5 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"		
		<p>Quel matériel?</p> <p>Serviette</p> <p>Objet qui roule (skate, roleur,</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 3" la descente</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Elastique qui freiner la remontée</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 3" la descente</p>		
5	 <p>Tirage</p>	4x10 Récup 1'30"	 <p>Tirage</p>	4x5 Récup 1'30"		
		5x10 Récup 1'30"		5x5 Récup 1'30"		
		<p>Quel matériel?</p> <p>Tirage sous table</p> <p>TRX</p> <p>Consignes</p> <p>Freiner 5" la descente et remonter</p>		<p>Quel matériel?</p> <p>Sac à dos avec charge dedans</p> <p>Consignes</p> <p>Meilleure moyenne</p>		



# Musculation: Force Dissociation

		Sans matériel ou presque		Avec matériel	
 Niveau 3 Niveau 4 F o r c e  D 	1	EXERCICE	Répétitions	EXERCICE	Répétitions
		Pompe dissocié	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	Développer coucher haltères dissocié	4 x 10 alterné
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		Quel matériel?	5 x 10 alterné
		Steep, marche, livres...		Bouteille élastique Haltères + élastique	
		Consignes		Consignes	
	Travailler avec le bras au sol freiner la descente 3"		Freiner la descente 3" et stabiliser chaque fin de geste		
3	EXERCICE	Répétitions	EXERCICE	Répétitions	
	Squat une jambe	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	Squat une jambe	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
	5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		Quel matériel?	5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
	poids de corps Sac à dos avec charge dedans		Barre + Charge Haltères + élastique		
	Consignes		Consignes		
	Freiner 3" la descente		Freiner 3" la descente		
4	EXERCICE	Répétitions	EXERCICE	Répétitions	
	Triceps dissocié	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	Triceps dissocié	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
	5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		Quel matériel?	5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
	2lastique Bouteille d'eau		Haltères Kettelbell		
	Consignes		Consignes		
	Freiner 3" la descente		Freiner 3" la descente		
5	EXERCICE	Répétitions	EXERCICE	Répétitions	
	Hip raise une jambe	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	Hip raise une jambe	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
	5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		Quel matériel?	5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	
	Poids de coprs élastique ou Sac sur le ventre		Haltères barre		
	Consignes		Consignes		
	Freiner 3" la descente		Freiner 3" la descente		



# Musculation: Force Explosive

		Sans matériel ou presque		Avec matériel	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 <p>Pompe Resistance + pompe explo</p>	3 x 3 + 5 Récup 2'30"	1	 <p>Développer coucher + Pompe explo</p>	3 x 3 + 5 Récup 2'30"
		3 x 3 + 10 Récup 2'30"			3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Une personne appui sur le dos			Barre + charge
		Consignes			Consignes
		Enchaîner lourd léger			Enchaîner lourd léger (meilleure moyenne sur le lourd)
2	 <p>Pull Over + Elastique triceps ou ballon</p>	3 x 3 + 10 Récup 2'30"	2	 <p>Pull Over + Elastique triceps ou Ballon</p>	3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		3 x 3 + 15 Récup 2'30"			3 x 3 + 15 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Sac à dos ou haltères			Barre + charge
		élastique ou ballon ou Médecin ball			élastique ou ballon ou Médecin ball
		Consignes			Consignes
		Freiner 3" la descente remonter enchaîner sur élastique			Avec grosse charge = meilleure moyenne et enchaîner sur élastique
3	 <p>Squat + Jump</p>	3 x 3 + 5 Récup 2'30"	3	 <p>Squat + Jump</p>	3 x 3 + 5 Récup 2'30"
		3 x 3 + 10 Récup 2'30"			3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Sac à dos ou haltères			Barre + Charge
		Consignes			Consignes
		Freiner 3" la descente Bloquer 2" en bas et remonter enchaîner sur squat jump			Freiner 3" la descente Bloquer 2" en bas et remonter enchaîner sur squat jump
4	 <p>Abaisseur + élastique abaisseur ou ballon</p>	3 x 3 + 10 Récup 2'30"	4	 <p>Abaisseur + élastique abaisseur ou Ballon</p>	3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		3 x 3 + 15 Récup 2'30"			3 x 3 + 15 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Serviette ou objet qui roule			TRX roulette ou machine
		élastique ou ballon ou Médecin ball			élastique ou ballon ou Médecin ball
		Consignes			Consignes
		Freiner 3" la descente remonter enchaîner sur élastique			Freiner 3" la descente remonter enchaîner sur élastique



Niveau 3

Niveau 4

F  
o  
r  
c  
e  
  
E  
x  
p  
l  
o  
  
N  
a  
t  
a  
t  
i  
o  
n



# Jeu Championnat de Natation



Repos	Repos	Repos	Repos
Lombaire Battements	Dips	Fente Jump	Abdo bike
Squat	-1	Repos	Squat Jump
+1	Jumping jack	Lombaire Battements	Dips
Monter de Genoux	Fente avant	Pompe Coudes serrés	Mountain Climbers
Pompe Coudes serrés	Abdo bike	Monter de Genoux	-1
Repos	Pompe Coudes écartés	+1	Pompe Coudes écartés
Fente Jump	Mountain Climbers	Squat	Repos
Crunch	Squat Jump	Abdo Battements	Crunch
Pompe Commando	Repos	Burpees	Fente avant
Burpees	Abdo Battements	Pompe Commando	Jumping jack
1 Repos	2 Repos	3 Repos	4 Repos



▲ Bien s'échauffer avant de jouer.

-Choisir une course en fonction de votre spécialité (Possibilité de créer des relais).  
-Nombre de joueurs : à partir de 2 joueurs

Déroulement général : Inviter d'autres nageurs à participer à votre course.

-Tous les joueurs jouent en même temps.

-Lancer le dé.

-Avancer.

-Effectuer pendant 20" l'exercice si vous êtes tombé sur une case « activité physique ».

-Si vous n'êtes pas tombé sur une case repos, vous attendez 20" passivement.

-Si vous tombé sur une case +1 ou -1 vous avancez ou reculez d'une case et faites l'exercice.

-Puis rejouer jusqu'à ce que vous touchiez la ligne d'arrivée.

-Tous les départs se font en même temps, il faut donc attendre l'arrivée des autres participants pour commencer la demi-finale ou à la finale.

Précisions :

-Chaque couloir comporte 12 cases (Deux plots et 10 cases « eau »). **Le départ se fait sur le plot numéroté. Les virages se font sur un plot. L'arrivée se fait également sur le plot.**

-Quand on fait 50m on fait un aller. Quand on fait 100m on fait un aller/retour dans le même couloir.

### 🏆 Comment gagner 🏆 :

**C'est le nageur qui a fait le moins de lancer de la série à la finale qui gagne.** Il faut donc additionner ses lancers.

Exemple pour les 200m : Série = 12 lancers Finale = 14 lancers. Le nageur a donc effectué 26 lancers en tout. Pour les 400m-800m-1500m quand vous lancez 2 dés cela compte comme 1 lancer.

**Notez chaque lancer sinon vous allez oublier !**

Amusez-vous bien ! 😊.

👤 @VieuCyril

#### ✅ Les 50m 🎲🎲

-Série (couloir 1) / Demi-Finale 1 (couloir 2) / Demi-Finale 2 (couloir 3) / Finale (couloir 4)  
-Intensité de l'exercice = +++

▲ Lancer 1 dé

▲ règle particulière : sur le dé la valeur ne peut excéder 3 c'est-à-dire, lorsque l'on effectue :

Un 4 la valeur est = à 1

Un 5 la valeur est = à 2

Un 6 la valeur est = à 3

#### ✅ Les 100m 🎲🎲

-Série (couloir 1) / Demi-Finale 1 (couloir 2) / Demi-Finale 2 (couloir 3) / Finale (couloir 4)  
-Intensité de l'exercice = +++

▲ Lancer 1 dé

▲ valeur normale pour le dé

#### ✅ Les 200m 🎲🎲

-Série (couloir 1 et 2) Finale (couloir 3 et 4)  
-Intensité de l'exercice = ++

▲ Lancer 1 dé

▲ Changer de couloir à la fin de chaque 100m (si la valeur du dé est supérieure continuez d'avancer dans le couloir suivant pour finir le 200m) Mais on reste dans les couloirs Série ou Finale)

#### ✅ Les 400m 🎲🎲

- Série (couloir 1 et 2) Finale (couloir 3 et 4)  
- Intensité de l'exercice = ++

▲ Lancer 2 dés

▲ Changer de couloir à la fin de chaque 100m (si la valeur du dé est supérieure, continuez d'avancer dans le couloir suivant pour finir le 400m). Mais on reste dans les couloirs Série ou Finale)

#### ✅ Les 800m et 1500m 🎲🎲

- Finale (couloir 1 2 3 et 4)  
- Intensité de l'exercice = +

▲ Lancer 2 dés

▲ Changer de couloir à la fin de chaque 100m (si la valeur du dé est supérieure, continuez d'avancer dans le couloir suivant pour finir le 800m ou 1500m) Quand vous arrivez au couloir 4, vous retournez au couloir 1...

# Evaluation sur l'application GOWOD



# Souplesse

FFNATATION		NIVEAU 1	SEMAINE		NIVEAU 1	FFNATATION	
		NIVEAU 2	SOUPLESSE 6		NIVEAU 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
1	Etirement épaules	3x 15 secondes par côté	2	Avants bras	3x 15 secondes	3	Mobilité rotation
		3x 30 secondes par côté			3x 30 secondes		
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
Debout. Tête droite, pliez vos coudes en cherchant) ouvrir la cage thoracique sans penchez vers l'arrière		A genoux mains à l'aplomb des épaules en se penchant en arrière. Fléchir vos poignets dans toutes les directions doucement.		Allongé sur le dos. Pliez votre genou droit et placez votre cheville droite au-dessus de votre genou gauche sur la cuisse. Garder la cheville droite sur la cuisse gauche, pour amener votre corps dans une torsion.			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
4	Etirement latéral	3x 15 secondes par côté	5	Etirement ischios	2x 15 secondes par jambe	6	Auto grandissement
		3x 30 secondes par côté			2x 30 secondes par jambe		
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
Debout, appui main à l'aplomb des épaules. Pousser votre hanche en maintenant les jambes et le bras tendus. Chercher à ouvrir votre tronc.		Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.		Pieds écartés, réalisez un auto-grandissement en amenant vos paumes en direction du ciel. Maintenir une ouverture de la cage thoracique.			



# Natation Artistique



# Plan d'entraînement CNE Natation Artistique



Semaine 6								
Synchro		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse		Souplesse 30'		Souplesse 30'	Souplesse 30'		
	Petit déjeuner							
	Warm up	articulaire	Yoga	articulaire et prévention du pieds		Yoga	articulaire et prévention du pieds	off
	Work	Abdo niv 4		Souplesse	aérobie	Evaluation mobilité GOWOD	Souplesse	
Renfo musculaire niv 4								
Après midi	Warm up	Prévention épaules	articulaire	Prévention épaules	articulaire	libre	off	off
	Work	Apnée 1	Renfo musculaire niv 4	Apnée 2	Abdo niv 4	Jeu Poker		
			Renfo individuel		Renfo individuel			

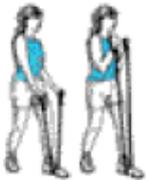


	<b>Mobilité 2</b>	
<p>1 Down Dog      2 High Lunge      3 Pyramid</p>  →  → 		
<p>4 Standing Fold      5 Twisted Chair      6 Garland      7 Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p>8 Cobra      9 Seated Side Stretch      10 Seated Forward Fold</p>  →  → 		

Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue



# Prévention épaule

	<b>Prévention Epaule</b>		
<b>Fixateur coudes fléchis 2x10</b>	<b>Rotateur externe bras D 20 bras G 20</b>	<b>Biceps 2x10</b>	
			
<b>Fixateur dissocié 2 x 10</b>	<b>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</b>	<b>Triceps 2x10</b>	
			



# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos I.Amaudry

### GRIP TOE

X 20 / COTE

A l'aide d'un élastique, venir gripper l'orteil sans utiliser la flexion de cheville  
Gripper en 1 temps et retenir au retour



### CALF RAISES

X 20 REPS

Monter sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien tendues  
Ne pas « casser » son pied – Action de « gagner » son pied



### TOWER TOE CURLS

Effectuer des grips, les deux pieds ensemble en se mettant sur une surface souple (tapis, herbe, etc.)  
Veiller à ne pas compenser avec le bassin

X 1 MIN

### ANKLE BALANCE

Le pied sur un coussin ou une plateforme instable  
Venir faire rebondir un ballon contre un mur  
Veiller à bien garder la jambe tendue  
Chercher à gripper l'orteil (enfoncer l'orteil dans le coussin)

1 MIN / COTE



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### ANKLE MOBILITY

Effectuer des flexions et extensions de cheville  
Tempo très lent  
Veiller à bien garder les pieds dans l'axe et verrouiller les genoux

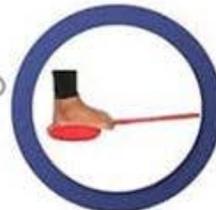
X 1 MIN



### ISOMETRIC EVERSION

Amener les pieds vers l'extérieur et maintenir la position.  
Utiliser un élastique à placer le plus haut possible sur les 2 pieds  
Possibilité de mettre un ballon entre les genoux pour éviter qu'ils bougent

X 1 MIN



### GRIP TOE ON HEEL

1 MIN / COTE

Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre  
Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.



### TIBIALIS RAISES

X 20 / COTE

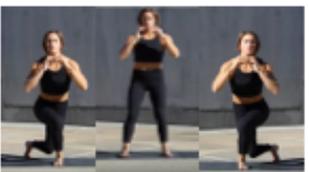
Soulever le poids le plus haut possible puis retenir au retour  
Veiller à ne pas compenser avec la cuisse  
Garder la jambe bien tendue



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes	2x10+10"	3	Planche inversé	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.	Enchaîner le même côté				Monter descendre le bassin	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur	2 x 10	6	Lombaire	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus	Jambes tendues				Bras et jambes tendus	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		Consignes			Consignes			Consignes
		Basculer	Toucher les pieds avec la main				départ pieds à 90° descendre une jambe	

# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire synchro			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fente croisée	2x10 G/D	2	Développer avec élastique	2x10	3	Abducteur	3x10+10"
		4x10 G/D			3x10			2x (3x10+10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		Alterner les fentes croisées						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x10 G/D	5	Pompe	1x10	6	Fessier	2x10 G/D
		3x10 G/D			3x10			3x10 G/D
		Consignes			Consignes			Consignes
		Mouvement complet pour chaque répétition						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Chandelle remonter jump	2x10	8	Triceps élastique	2x10	9	Abdo adducteur	3x10+10"
		3x10			3x10			2x (3x10+10")
		Consignes			Consignes			Consignes
			Mouvement associé					

# Aérobic Long Navette

## Synchro

### Aérobic Long Navette (Enchaîner les blocs)

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau

- Mise en route 1' de course 3 allé/retour



- Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour)  
1 : Jumping Jack                      2 : Flexion                      3 : Fente avant



- Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour)  
1 : Coupe-Coupe                      2 : Barack                      3 : Crawl Élastique



- Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour)  
1 : Crunch                      2 : Jambes à 90° toucher les pieds                      3 : Lombaire statique



- Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour)  
Idem que le bloc 2

- Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'
- Étirements



## Aérobic Long en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause

Aéro long Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Coupe-Coupe élastique	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	
D	Barack	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Sumo squat	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	

### Séance 1 Apnée :

Consignes Apnée :

**Apnée 1 :**  
30'' Apnée R = 10''  
20'' Apnée R = 30''  
45'' Apnée R = 40''  
**Mouvement lent grande amplitude. Poumons confortablement pleins.**

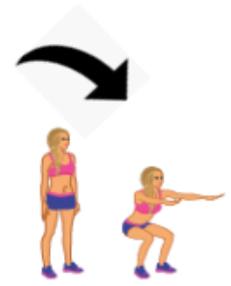
**Apnée 2 :**  
10'' Apnée R = 10''  
20'' Apnée R = 10''  
30'' Apnée R = 20''  
45'' Apnée R = 60''  
**Fréquence élevée. Poumons confortablement pleins.**

Échauffement avant le circuit.

Circuit



1 Coupe-Coupe :  
Apnée 2



2 Squat :  
Apnée 1



3 Godille :  
Apnée 2



4 Pompe :  
Apnée 1



6 Barack au sol :  
Apnée 1



5 Jumping Jack :  
Apnée 2

3 tours  
2'30'' de récup entre les tours

## Séance Apnée 1

Adapter l'apnée et la récupération en fonction de votre niveau et ressenti.



**Séance 2 Apnée :**

**Séance Apnée 1**

Adapter l'apnée et la récupération en fonction de votre niveau et ressenti.

Tour N°1	Récup 2'30''	Tour N°2
<p><b>Coupe-Coupe lent :</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R=10''</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R=1'</b></p>		<p><b>Coupe-Coupe lent :</b>                      20 Rep Aérobic                      20 Rep Apnée <b>R = 20''</b>                      20 Rep Aérobic                      20 Rep Apnée <b>R = 1'</b></p>
<p><b>Pompe Commando :</b>                      6 Rep Aérobic                      6 Rep Apnée <b>R=10''</b>                      6 Rep Aérobic                      6 Rep Apnée <b>R=1'</b></p>		<p><b>Pompe Commando :</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R = 20''</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R = 1'</b></p>
<p><b>Barack élastique :</b>                      5 Rep Aérobic                      5 Rep Apnée <b>R=10''</b>                      5 Rep Aérobic                      5 Rep Apnée <b>R=1'</b></p>		<p><b>Barack élastique :</b>                      8 Rep Aérobic                      8 Rep Apnée <b>R = 20''</b>                      8 Rep Aérobic                      8 Rep Apnée <b>R = 1'</b></p>
<p><b>Bridge :</b>                      15 Rep Aérobic                      15 Rep Apnée <b>R=10''</b>                      15 Rep Aérobic                      15 Rep Apnée <b>R=1'</b></p>		<p><b>Bridge :</b>                      20 Rep Aérobic                      20 Rep Apnée <b>R = 20''</b>                      20 Rep Aérobic                      20 Rep Apnée <b>R = 1'</b></p>
<p><b>Sumo Squat :</b>                      8 Rep Aérobic                      8 Rep Apnée <b>R=10''</b>                      8 Rep Aérobic                      8 Rep Apnée <b>R=1'</b></p>		<p><b>Sumo Squat :</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R = 20''</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R = 1'</b></p>
<p><b>Abdo Bike :</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R = 10''</b>                      10 Rep Aérobic                      10 Rep Apnée <b>R = 1'</b></p>		<p><b>Abdo Bike :</b>                      20 Rep Aérobic                      20 Rep Apnée <b>R = 20''</b>                      20 Rep Aérobic                      20 Rep Apnée <b>R = 1'</b></p>



# Evaluation sur l'application GOWOD



# Souplesse

Souplesse Scène

- 4 tours de tête de chq côté
- x2 tours poignée - ext° bras horizontal en arrondissant
- haut du dos - ext° bras verticale - penche à gche/droite
- fermeture tronc/jbe - pyramide - fente droite - ext° jbe ar°
- en triangle - passage facial - squat genoux écarté au max
- triangle jbe gauche - fente - pyramide - fermeture relevé
- x 3 enfant - sphinx + étirem° quaddu en sphinx
- x10 pompe sphinx jbe } contre mur
- x10 accouts fente reste 10' jbe arrière
- x10 s/pte ~~ext°~~ ext° jbe en fermeture tronc/jbe reste 10'
- x10 batt° jbe arrière en i reste 10' + 10 pelats accouts
- s/dos x10 batt° jbe tendu + x10 batt° devant voilier
- x10 batt° jbe arrière en tenant jbe ar° s/ nez
- x16 du dble balleg ouverture facial
- 1' écart au sol (30' normal 30' jbe arrière prise)
- 3 passages facial s/ventre
- 1' écart s/ élév° jbe avant puis arrière
- Mur, 10 balancés chq jbe puis 10 lances/jbe au mur
- 10 monter 1/2 pte 10 alternés 4x plié - 1/2 pte tendu
- rester s/pte 4x 1/2 pte - plié - pose
- 4x assise s/talons basculé s/orteils puis tendre jbe carpié
- 10 ext° jbe en pte puis jbe tendu flex/pte
- 5x en carpié plié une jbe ext° 45° pose puis autre jbe





### ⚠ Bien s'échauffer avant de jouer :

-Trouver un jeu de carte (54 cartes) ou télécharger l'application (Card Picker)

### Déroulement général :

- La partie se déroule sous forme de course de vitesse, il faut être le premier à terminer son jeu de carte.
- Le concept est simple, on prend une carte on fait l'exercice qui correspond à cette carte puis on prend une nouvelle carte et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on finisse son paquet de carte.

### Voici comment trouver votre exercice :

- Pique : Burpees
- Trèfle : Squats
- Cœur : Abdo Complets
- Carreau : Pompes

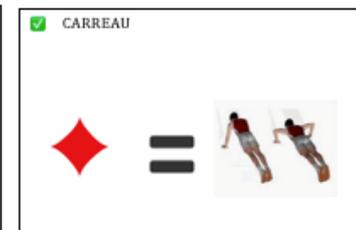
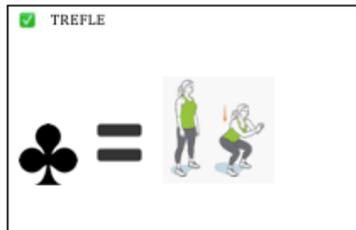
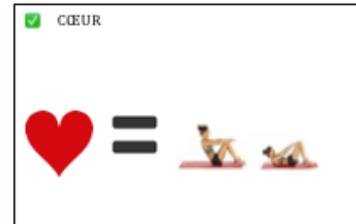
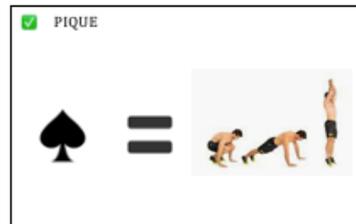
### Voici comment trouver votre nombre de répétitions :

- Pour les cartes : 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 = on fait le nombre de répétition indiqué sur la carte  
(Exemple : 6 de pique = 6 Burpees)
- Valet / Dame / Roi / = 12 reps  
(Exemple : Dame de Trèfle = 12 Squats)

### Voici comment gagner :

- Tous les joueurs jouent en même temps, la partie se termine lorsque vous avez fini votre paquet en premier 🏆

### Description des cartes :



# Water Polo



# Plan d'entraînement CNE Water Polo



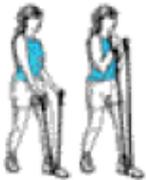
Semaine 6								
Water-Polo		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up		Mobilité	Mobilité	Prévention épaules	Prévention épaules	Mobilité	
	Work	YOGA	Muscu Water POLO	Abdo niv 4	Renfo musculaire général 4	Aérobic long général	Muscu Water POLO	off
				Spé Water-Polo : Jeux de balle				
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaules	Prévention épaules		Mobilité	Mobilité		
	Work	Muscu force	Aérobic long général	Off	Muscu dissociation	Jeu collectif partie de carte Visio	off	off



	<h2>Mobilité 2</h2>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  →  → 		<p><b>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</b></p>
<p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> Seated Forward Fold</p>  →  → 		



# Prévention épaule

	Prévention Epaule		
<b>Fixateur coudes fléchis 2x10</b>	<b>Rotateur externe bras D 20 bras G 20</b>	<b>Biceps 2x10</b>	
			
<b>Fixateur dissocié 2 x 10</b>	<b>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</b>	<b>Triceps 2x10</b>	
			



# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos L.Amaudry

### GRIP TOE

X 20 / COTE

A l'aide d'un élastique, venir gripper l'orteil sans utiliser la flexion de cheville  
Gripper en 1 temps et retenir au retour



### CALF RAISES

X 20 REPS

Monter sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien tendues  
Ne pas « casser » son pied – Action de « gagner » son pied



### TOWER TOE CURLS

Effectuer des grips, les deux pieds ensemble en se mettant sur une surface souple (tapis, herbe, etc.)  
Veiller à ne pas compenser avec le bassin

X 1 MIN

### ANKLE BALANCE

Le pied sur un coussin ou une plateforme instable  
Venir faire rebondir un ballon contre un mur  
Veiller à bien garder la jambe tendue  
Chercher à gripper l'orteil (enfoncer l'orteil dans le coussin)

1 MIN / COTE



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### ANKLE MOBILITY

Effectuer des flexions et extensions de cheville  
Tempo très lent  
Veiller à bien garder les pieds dans l'axe et verrouiller les genoux

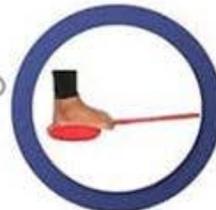
X 1 MIN



### ISOMETRIC EVERSION

Amener les pieds vers l'extérieur et maintenir la position.  
Utiliser un élastique à placer le plus haut possible sur les 2 pieds  
Possibilité de mettre un ballon entre les genoux pour éviter qu'ils bougent

X 1 MIN



### TIBIALIS RAISES

X 20 / COTE

Soulever le poids le plus haut possible puis retenir au retour  
Veiller à ne pas compenser avec la cuisse  
Garder la jambe bien tendue



### GRIP TOE ON HEEL

1 MIN / COTE

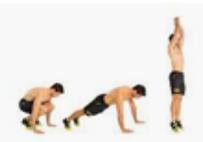
Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre  
Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.



# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes 	2x10+10"	3	Planche inversé 	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		<b>Consignes</b> Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.						<b>Consignes</b> Enchaîner le même côté
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur 	2 x 10	6	Lombaire 	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		<b>Consignes</b> bras tendus						<b>Consignes</b> Jambes tendues
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique 	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds 	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		<b>Consignes</b> Basculer						<b>Consignes</b> Toucher les pieds avec la main

# Renforcement musculaire + défit

		NIVEAU 3	Renfo Général 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	<b>Renforcement musculaire + défit</b>			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Dead lift 1 jambe	3x5 gauche/droite récup 30"	2	Planche super man bras	3 x 10	3	Défit Burpees	Défit 30"/30" x 2
		4x5 gauche/droite récup 30"		 	4 x 10			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>	Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche		<b>Consignes</b>	Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.		<b>Consignes</b>	Le plus de Burpees possible en 30 secondes
4	Over head squat	3x10 récup 30"	5	Dips	3x20	6	Défit Abdo complet	Défit 30"/30" x 2
		4x10 récup 30"			4x20			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>	Freiner la descente garder le dos bien droit et les talons dans le sol		<b>Consignes</b>	enchaîner les séries		<b>Consignes</b>	Le plus d'abdos possible en 30 secondes
7	Hip Raise sur chaise	2x20	8	Cuillère	2 x 10	9	Défit Pompes	Défit 30"/30" x 2
		3x20			4 x 10			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>	alterner gauche droite marquer la position finale 2"		<b>Consignes</b>	Basculer		<b>Consignes</b>	Le plus de pompes possible en 30 secondes



# Aérobic Long général

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	FFNATATION	
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
		Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause



## Aérobic Long circuit si pas d'extérieur

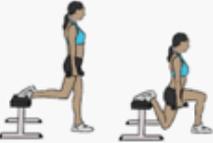
Circuit Training Intérieur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		1'	B	Exercice bras spé	1'	C	Abdo bike	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Coupe-coupe élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Triceps élastique			Intensité moyenne et régulière
D		1'	E	Exercice bras spé	1'	F	Abdo oblique	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Barack élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Entrée à l'eau élastique			Intensité moyenne et régulière

# Musculation: Force

		Sans matériel ou presque		Avec matériel		
 Niveau 3 Niveau 4  S é a n c e  F o r c e  N a t a t i o n  	1	<b>EXERCICE</b> Pompe 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Elastique Sac à dos avec charge dedans Une personne appui sur le dos <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter	1	<b>EXERCICE</b> Développer coucher 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Barre + charge Haltères + élastique <b>Consignes</b> Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyenne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
		2	<b>EXERCICE</b> Pull Over 		<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sur le canapé ou un lit Sac à dos avec charge dedans <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter	2
	3	<b>EXERCICE</b> Squat 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Bâton et élastique Sac à dos avec charge dedans <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter	3	<b>EXERCICE</b> Squat 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Barre + Charge Haltères + élastique <b>Consignes</b> Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyenne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
	4	<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Serviette Objet qui roule (skate, roleur, <b>Consignes</b> Freiner 3" la descente	4	<b>EXERCICE</b> Abaisseur 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sac à dos avec charge dedans Elastique qui freiner la remontée <b>Consignes</b> Freiner 3" la descente
	5	<b>EXERCICE</b> Tirage 	<b>Répétitions</b> 4x10 Récup 1'30" 5x10 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Tirage sous table TRX <b>Consignes</b> Freiner 5" la descente et remonter	5	<b>EXERCICE</b> Traction 	<b>Répétitions</b> 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" <b>Quel matériel?</b> Sac à dos avec charge dedans <b>Consignes</b> Meilleure moyenne

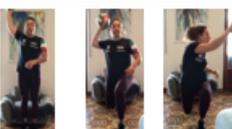


# Musculation: Force Dissociation

		Sans matériel ou presque		Avec matériel			
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
 Niveau 3 Niveau 4 F o r c e D i 	1	Pompe dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	1	Développer coucher haltères dissocié 	4 x 10 alterné	
			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 alterné	
		Quel matériel?		Quel matériel?		Bouteille élastique	
		Steep, marche, livres...		Haltères + élastique			
		Consignes		Travailler avec le bras au sol freiner la descente 3"		Consignes	
			Freiner la descente 3"			Freiner la descente 3" et stabiliser chaque fin de geste	
3	Squat une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	3	Squat une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
	Quel matériel?		Quel matériel?		Barre + Charge		
	poids de corps		Sac à dos avec charge dedans		Haltères + élastique		
	Consignes		Freiner 3" la descente		Consignes		
			Freiner 3" la descente			Freiner 3" la descente	
4	Triceps dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	4	Triceps dissocié 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
	Quel matériel?		Quel matériel?		Haltères		
	élastique		Bouteille d'eau		Kettlebell		
	Consignes		Freiner 3" la descente		Consignes		
			Freiner 3" la descente			Freiner 3" la descente	
5	Hip raise une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)	5	Hip raise une jambe 	4 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
		5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)			5 x 10 ( 5 gauche puis 5 droit)		
	Quel matériel?		Quel matériel?		Haltères		
	Poids de corps		élastique ou Sac sur le ventre		barre		
	Consignes		Freiner 3" la descente		Consignes		
			Freiner 3" la descente			Freiner 3" la descente	



# Musculation: Force Spé Water-Polo

		Exercice muscu		exercice spécifique	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		4 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'	2		2 x 15
		5 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'			3 x 15
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Une chaise			Ballon
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières secondes sur le retro			Balle au mur loin du mur
3		4 x 30" Climber + 15 extension bras Récup 1'	4		2 x 30 gauche et droite
		5 x 30" Climber + 15 extension bras Récup 1'			3 x 30 gauche et droite
		Quel matériel?			Quel matériel?
		élastique			Ballon + Tapis
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières secondes sur le Climber			Changer de main pour receptionner la balle
5		4 x 30" chaise + 10 Rouler jump Récup 1'	6		2 x 30 gauche et droite
		5 x 30" chaise + 10 Rouler jump Récup 1'			3 x 30 gauche et droite
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Tapis de Sol			Ballon
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières secondes sur les battements			Balle au mur proche du mur
7		4 x 30" spé nat + 10 pompes 1'	8		2 x 10/jambes
		5 x 30" Spé nat + 10 pompes 1'			3 x 10/jambes
		Quel matériel?			Quel matériel?
		élastique			Ballon
		Consignes			Consignes
		Apnée sur les 15" dernières secondes spé natation			Assurez vous que le sol ne glisse pas



M  
u  
s  
c  
u  
l  
a  
t  
i  
o  
n  
W  
a  
t  
e  
r  
P  
o  
l  
o

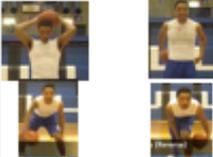


# Séance Jeux de Balles



## Spé Water Polo : Jeux de balles



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2 x 20 rebonds/mains	2		3 x 40" effort / 20" récup	3		2 x 40 rebonds
		3 x 20 rebonds/mains			4 x 40" effort / 20" récup			3 x 40 rebonds
		Consignes			Consignes			Consignes
		Balle au mur proche du mur			Assis sur une chaise les pieds relevés du sol, reproduire le mouvement du rétro			Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		2x20/bras	3		3 x 40" effort / 20" récup	6		5 minutes
		3x20/bras			4 x 40" effort / 20" récup			5 minutes
		Consignes			Consignes			Consignes
		casser le poignet pour donner un effet à la balle.			10 tours autour de la tête, 10 autours tronc, 10 entre jambes en 8, 10 tours en position fente			Jonglage avec 3 balles. Youtube : Jongler à 3 balles
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		2 x 20 rebonds	8		3 x 40" effort / 20" récup	9		2 x 40 rebonds
		3 x 20 rebonds			4 x 40" effort / 20" récup			3 x 40 rebonds
		Consignes			Consignes			Consignes
		Rebond loin du mur			Assis sur une chaise les pieds relevés du sol, reproduire le mouvement du rétro			Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.



# Souplesse

FFNATATION		NIVEAU 1	SEMAINE		NIVEAU 1	FFNATATION		
		NIVEAU 2	SOUPLESSE 6		NIVEAU 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	
1	Etirement épaules	3x 15 secondes par côté	2	Avants bras	3x 15 secondes	3	Mobilité rotation	
		3x 30 secondes par côté			3x 30 secondes			30"/jambes
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
Debout. Tête droite, pliez vos coudes en cherchant) ouvrir la cage thoracique sans penchez vers l'arrière		A genoux mains à l'aplomb des épaules en se penchant en arrière. Fléchir vos poignets dans toutes les directions doucement.		Allongé sur le dos. Pliez votre genou droit et placez votre cheville droite au-dessus de votre genou gauche sur la cuisse. Garder la cheville droite sur la cuisse gauche, pour amener votre corps dans une torsion.				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	
4	Etirement latéral	3x 15 secondes par côté	5	Etirement ischios	2x 15 secondes par jambe	6	Auto grandissement	
		3x 30 secondes par côté			2x 30 secondes par jambe			3x 20 secondes
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>	
Debout, appui main à l'aplomb des épaules. Pousser votre hanche en maintenant les jambes et le bras tendus. Chercher à ouvrir votre tronc.		Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.		Pieds écartés, réalisez un auto-grandissement en amenant vos paumes en direction du ciel. Maintenir une ouverture de la cage thoracique.				





## Séance Yoga

- <https://www.youtube.com/watch?v=tcC8dQu1oZg&t=3681s>





### ⚠ Bien s'échauffer avant de jouer :

-Trouver un jeu de carte (54 cartes) ou télécharger l'application (Card Picker)

### Déroulement général :

- La partie se déroule sous forme de course de vitesse, il faut être le premier à terminer son jeu de carte.
- Le concept est simple, on prend une carte on fait l'exercice qui correspond à cette carte puis on prend une nouvelle carte et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on finisse son paquet de carte.

### Voici comment trouver votre exercice :

- Pique : Burpees
- Trèfle : Squats
- Cœur : Abdo Complètes
- Carreau : Pompes

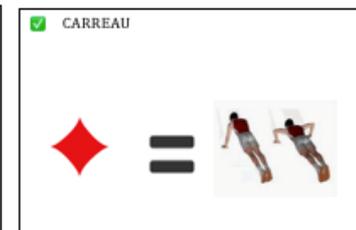
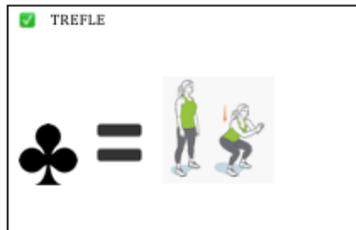
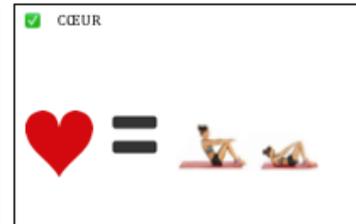
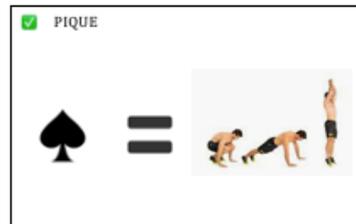
### Voici comment trouver votre nombre de répétitions :

- Pour les cartes : 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 = on fait le nombre de répétition indiqué sur la carte  
(Exemple : 6 de pique = 6 Burpees)
- Valet / Dame / Roi / = 12 reps  
(Exemple : Dame de Trèfle = 12 Squats)

### Voici comment gagner :

- Tous les joueurs jouent en même temps, la partie se termine lorsque vous avez fini votre paquet en premier 🏆

### Description des cartes :



# Plongeon



# Plan d'entraînement CNE Plongeur



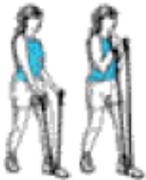
Semaine 6								
Plongeur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin ou après-midi	Warm up	Prévention cheville + nuque	Prévention épaules + nuque		Prévention cheville + nuque	Prévention épaules + nuque		Off
	Work	Renfo niv 3	Abdo niv 3	EVALUATION MOBILITÉ	Renfo niv 3	Abdo niv 3	MOBILITÉ INDIV	off
Aéro long souplesse		Muscu Force	SUR GOWOD	Aéro long souplesse	Muscu Force Explo			



	<h2>Mobilité 2</h2>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  →  → 		<p><b>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</b></p>
<p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> Seated Forward Fold</p>  →  → 		



# Prévention épaule

	<b>Prévention Epaule</b>		
<b>Fixateur coudes fléchis 2x10</b>	<b>Rotateur externe bras D 20 bras G 20</b>	<b>Biceps 2x10</b>	
			
<b>Fixateur dissocié 2 x 10</b>	<b>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</b>	<b>Triceps 2x10</b>	
			



# Prévention pieds (Cellule Réathlétisation Insep)

Avant une séance aérobie choisissez 2-3 exercices en échauffement



## ANKLE-FOOT WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP  
© Crédits Photos I.Amaudry

### GRIP TOE

X 20 / COTE

A l'aide d'un élastique, venir gripper l'orteil sans utiliser la flexion de cheville  
Gripper en 1 temps et retenir au retour



### CALF RAISES

X 20 REPS

Monter sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien tendues  
Ne pas « casser » son pied – Action de « gagner » son pied



### TOWER TOE CURLS

Effectuer des grips, les deux pieds ensemble en se mettant sur une surface souple (tapis, herbe, etc.)  
Veiller à ne pas compenser avec le bassin

X 1 MIN

### ANKLE BALANCE

Le pied sur un coussin ou une plateforme instable  
Venir faire rebondir un ballon contre un mur  
Veiller à bien garder la jambe tendue  
Chercher à gripper l'orteil (enfoncer l'orteil dans le coussin)

1 MIN / COTE



DEBUTANT INTERMEDIAIRE AVANCE  
2 Tours 3 Tours 4 Tours

➔ la difficulté en :  
- les charges et les résistances  
- Travailler les yeux fermés

### ANKLE MOBILITY

Effectuer des flexions et extensions de cheville  
Tempo très lent  
Veiller à bien garder les pieds dans l'axe et verrouiller les genoux

X 1 MIN



### ISOMETRIC EVERSION

Amener les pieds vers l'extérieur et maintenir la position.  
Utiliser un élastique à placer le plus haut possible sur les 2 pieds  
Possibilité de mettre un ballon entre les genoux pour éviter qu'ils bougent

X 1 MIN



### TIBIALIS RAISES

X 20 / COTE

Soulever le poids le plus haut possible puis retenir au retour  
Veiller à ne pas compenser avec la cuisse  
Garder la jambe bien tendue

### GRIP TOE ON HEEL

1 MIN / COTE

Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre  
Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.

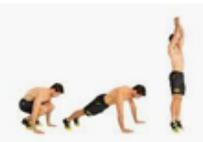


# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 5		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man bras	2 x 10	2	Oblique tronc/jambes	2x10+10"	3	Planche inversé	2 x (10 + 10")
		4 x 10			4x10+10"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.	Enchaîner le même côté				Monter descendre le bassin	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fixateur bras	2 x (10 + 10")	5	Oblique + fixateur	2 x 10	6	Lombaire	2 x (10 + 10")
		4 x (10 + 10")			4x30"			4 x (10 + 10")
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus	Jambes tendues				Bras et jambes tendus	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Cuillère	2 x 10	8	Abdo / oblique	2 x 5 tours G/D	9	Toucher pieds	2 x 20
		4 x 10			4 x 5 tours G/D			4 x 20
		Consignes			Consignes			Consignes
		Basculer	Toucher les pieds avec la main				départ pieds à 90° descendre une jambe	



# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Renfo Général 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	<b>Renforcement musculaire + défi</b>			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Dead lift 1 jambe	3x5 gauche/droite récup 30"	2	Planche super man bras	3 x 10	3	Défit Burpees	Défit 30"/30" x 2
		4x5 gauche/droite récup 30"			4 x 10			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>	Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche		<b>Consignes</b>	Allonger un maximum le bras et marquer un temps d'arrêt.		<b>Consignes</b>	Le plus de Burpees possible en 30 secondes
4	Over head squat	3x10 récup 30"	5	Dips	3x20	6	Défit Abdo complet	Défit 30"/30" x 2
		4x10 récup 30"			4x20			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>	Freiner la descente garder le dos bien droit et les talons dans le sol		<b>Consignes</b>	enchaîner les séries		<b>Consignes</b>	Le plus d'abdos possible en 30 secondes
7	Hip Raise sur chaise	2x20	8	Cuillère	2 x 10	9	Défit Pompes	Défit 30"/30" x 2
		3x20			4 x 10			Défit 30"/30" x 3
	<b>Consignes</b>	alterner gauche droite marquer la position finale 2"		<b>Consignes</b>	Basculer		<b>Consignes</b>	Le plus de pompes possible en 30 secondes



# Aérobic Long Navette

## Plongeur Aérobic Long Navette (Enchaîner les blocs)

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau

- Mise en route 1' de course 3 allé/retour



- Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))

1 : Jumping Jack



2 : Flexion



3 : Fente avant



- Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

1 : Entrée à l'eau



2 : Pompe coudes écartés



3 : Triceps élastique



- Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

1 : Toucher les pieds.



2 : Lever les fesses



3 : Lombaire statique



- Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

Idem que le bloc 2

- Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'

- Étirements

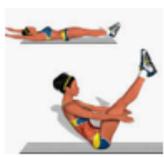
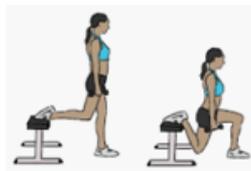


## Aérobic Long circuit si pas d'extérieur

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause

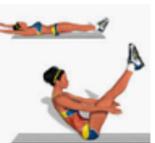
Circuit Training Intérieur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		1'	B	Exercice bras spé	1'	C	Abdo bike	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Coupe-coupe élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Triceps élastique			Intensité moyenne et régulière
D		1'	E	Exercice bras spé	1'	F	Abdo oblique	1'
		1'30"			1'30"			
		Consignes			Consignes			
		Intensité moyenne et régulière			Barack élastique Nages élastique Lancer ballon contre le mur Entrée à l'eau élastique			Intensité moyenne et régulière

# Musculation: Force

		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Musculation Plongeon		NIVEAU 4			
1	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Corde à sauter	2 x 1'		Fermeture excentrique	2 x 10 tours		Carpé + entrée à l'eau	2 x 20
		3 x 1' Matériels corde ou air corde Consignes possibilité de varier les positions des pieds	2		3 x 10 tours Matériels Tapis de sol Consignes Fermeture carpé freiner la descente 3" sur chaque répétition	3		3 x 20 Matériels élastique Consignes Position carpé, revenir debout bras aux oreilles élastique sous les pieds
4	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	1/2 squat	5x20 avec charge légère 5x10 avec charge		Lombaire statique	3 x 45" 3 x 1'		Hip Raise	5x10 G/D sans matériel 5 x 10 avec charge
		Matériels Bâton élastique ou sac à dos ou barre sur les dos Consignes Flexion de jambe à 90° remonter avec de la vitesse	5		Matériels Tapis de sol Consignes Bras et jambes tendues	6		Consignes Flexion de jambe à 90° freiner 3" la descente remonter explo
7	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
	Squat bulgare	4x10 G/D 4x5 G/D avec charge importante		Torsion bassin G/D	3 x 5 G/D 3 x 10 G/D		Pompe Piquet ou ATR	3 x 5 4 x 5
		Matériels haltères, bouteille d'eau, ou barre Consignes	8		Matériels tapis de sol Consignes	9		Consignes Surélever les mains pour diminuer la difficulté Sac à dos ou élastique pour augmenter la difficulté Coudes serrés et garder l'alignement



# Musculation: Explosivité

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 4		FFNATATION
		NIVEAU 4	<b>Muscu expo:</b> Faire le bloc vert puis le bloc orange 2 à 3 fois (Enchaîner les exercices dans les blocs récup 2'30" entre les blocs)		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		45"	1		30" G/D
		1'			45" G/D
		Matériels mur			Matériels
		Consignes bras aux oreilles			Consignes
2		5	2		10
		10			20
		Matériels Avec cerclé de bras			Matériels
		Consignes			Consignes Une répétition = un saut
3		10	3		10
		20			20
		Matériels tapis de sol			Matériels tapis de sol
		Consignes rapide			Consignes rapide
4		10	4		5
		20			10
		Matériels			Matériels
		Consignes coudes serrés rapide			Consignes explosivité coudes écartés



# Evaluation sur l'application GOWOD



# Souplesse

FFNATATION		NIVEAU 1	SEMAINE		NIVEAU 1	FFNATATION	
		NIVEAU 2	SOUPLESSE 6		NIVEAU 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
1	Etirement épaules	3x 15 secondes par côté	2	Avants bras	3x 15 secondes	3	Mobilité rotation
		3x 30 secondes par côté			3x 30 secondes		
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
Debout. Tête droite, pliez vos coudes en cherchant) ouvrir la cage thoracique sans penchez vers l'arrière		A genoux mains à l'aplomb des épaules en se penchant en arrière. Fléchir vos poignets dans toutes les directions doucement.		Allongé sur le dos. Pliez votre genou droit et placez votre cheville droite au-dessus de votre genou gauche sur la cuisse. Garder la cheville droite sur la cuisse gauche, pour amener votre corps dans une torsion.			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
4	Etirement latéral	3x 15 secondes par côté	5	Etirement ischios	2x 15 secondes par jambe	6	Auto grandissement
		3x 30 secondes par côté			2x 30 secondes par jambe		
	<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
Debout, appui main à l'aplomb des épaules. Pousser votre hanche en maintenant les jambes et le bras tendus. Chercher à ouvrir votre tronc.		Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.		Pieds écartés, réalisez un auto-grandissement en amenant vos paumes en direction du ciel. Maintenir une ouverture de la cage thoracique.			



**Fin...**

