



Accompagnement fédéral période de dé-confinement

Plan d'entraînement du nageur toutes disciplines confondues



SEMAINE 9-10-11



Plan d'entraînement Semaine 9

Semaine 9								
Natation		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin ou après midi	Echauffement	Prévention cheville	Prévention épaules	Prévention cheville	Prévention épaules	Prévention cheville	Off	Off
	Travail	Aéro long sortie continue (Vélo ou course)	Gainage 1 NIV: 1	Echauffement 1 fédéral	Gainage 2 NIV: 1	Aéro long sortie continue (Vélo ou course)		
			Force 1	Aéro long fractionné	Travail des chaines (Antérieure)			
Sortie de séance	Mobilité 1	Sortie de séance fédérale	Mobilité 2	Sortie de séance fédérale	Mobilité 1			



Plan d'entraînement Semaine 10

Semaine 10								
Natation		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin ou après midi	Echauffement	Prévention cheville	Prévention épaules	Prévention cheville	Prévention épaules	Prévention cheville	Off	Off
	Travail	Aéro long sortie continue (Vélo ou course)	Gainage 1 NIV: 2	Echauffement 2 fédéral	Gainage 2 NIV: 2	Aéro long sortie continue (Vélo ou course)		
			Force 2	Aéro long fractionné	Travail des chaines (Postérieure)			
Sortie de séance	Mobilité 2	Sortie de séance fédérale	Mobilité 1	Sortie de séance fédérale	Mobilité 2			



Plan d'entraînement Semaine 11

Semaine 11								
Natation		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin ou après midi	Echauffement	Prévention cheville	Prévention épaules	Prévention cheville	Prévention épaules	Prévention cheville	Off	Off
	Travail	Aéro long sortie continue (Vélo ou course)	Gainage 1 NIV: 2	Echauffement 1 fédéral	Gainage 2 NIV: 2	Echauffement 2 fédéral		
			Force Explo	Aéro long fractionné	Travail des chaines (Croisées)	Aéro long fractionné		
Sortie de séance	Mobilité 2	Sortie de séance fédérale	Mobilité 1	Sortie de séance fédérale	Mobilité 2			



Echauffement



Echauffement fédéral N°1

[Lien document fédéral](#)

ANNEXE 2

Fiche 1 échauffement :



Partie 1 : Mobilité sur la respiration



Exercice : Dos et cage thoracique
Répétition : x10

Position : Main à plat et bras tendus, (sous les épaules.) Genoux au sol, sous les hanches.

Mouvement : Extensions sur l'inspiration (nez) e roulements **lents** sur l'expiration (bouche).



Exercice : Épaules

Répétition : x5 de chaque côté

Position : Une main à plat avec le bras tendu, (sous l'épaule) l'autre main derrière la tête. Genoux sous hanches.

Mouvement : Extension du coude vers le haut sur inspiration (nez), enroulements **lents** vers le bas sur l'expiration (bouche).



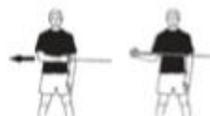
Exercice : Chaîne postérieure

Répétition : x10

Position : Accroupi placer son dos bien droit puis accrocher ses mains derrière la tête. Genoux aux pointes de pieds.

Mouvement : Pousser sur les talons en gardant les mains accrochées aux pieds et en enroulant le dos **lentement**.

Partie 2 : Prévention épaules



Exercice : Rotateur externe
Répétition : x10 de chaque côté

Position : Bras fléchis à 90° coude collé au corps.

Mouvement : Effectuer une rotation externe sans décoller le coude. Contrôler le retour 3" en **excentrique**.



Exercice : Rotateur interne

Répétition : x10 de chaque côté

Position : Bras fléchis à 90° coude collé au corps.

Mouvement : Effectuer une rotation interne sans décoller le coude. Contrôler le retour 3" en **excentrique**.



Exercice : Fixateur bras tendus

Répétition : x10

Position : Bras tendus largeur d'épaules à l'horizontale.

Mouvement : Effectuer une abduction bras tendus jusqu'à la **fixation maximale des omoplates**.

Partie 3 : Générale



Exercice : Crunch + activation adducteurs.

Répétition : x 30

Position : A plat dos, genoux fléchis à 90° Un pull ou une planche entre les genoux.

Mouvement : Effectuer des relevés de buste petite amplitude tout en **serrant les genoux et en gommant le nombril**.



Exercice : Squat + Squat Jump

Répétition : 3 x (4 + 1 jump)

Position : Pieds large de hanches légèrement ouvert.

Mouvement : Flexion de genoux à 90°. Faire un **squat jump à chaque 5ème répétition**.



Exercice : Pompe

Répétition : x10

Position : Mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules, coudes sur les côtés.

Mouvement : Flexion complète de bras, puis **remonter explosive** sans déformation du corps.



Echauffement fédéral N°2

[Lien document fédéral](#)



Exercice : Chaîne postérieure
Répétition : x5 de chaque côté
Position : Bras au sol dans l'alignement des épaules, une jambe tendue sur le côté en étirement du dos.
Mouvement : Tendre une jambe par-dessus l'autre en gardant le contact entre les épaules et le sol.

Partie 1 : Mobilité sur la respiration



Exercice : Mobilité épaules avec élastique
Répétition : x10
Position : Mains en pronations écartées d'un mètre environ avec les bras sont tendus et le dos droit.
Mouvement : Amener **lentement** les bras derrière les fesses en passant au-dessus dans la tête.



Exercice : Chaîne postérieure
Répétition : x5 chaque position
Position : Jambes écartées au sol buste penché vers l'avant sans décoller les genoux du sol.
Mouvement : Alterner la position jambes serrées et jambes écartées en cherchant l'étirement et **l'allongement du corps vers l'avant.**

Partie 2 : Prévention épaules



Exercice : 30° excentrique
Répétition : x10 de chaque côté.
Position : Bras tendu dans l'axe de la hanche (30° d'ouverture) le pouce orienté vers la cuisse.
Mouvement : Monter le bras gauche grâce au bras droit et **freiner la descente 3" excentrique** avec le bras gauche (puis l'autre côté).



Exercice : Tirage Assis
Répétition : x20
Position : Assis dos droit, jambes tendues en contact avec le sol.
Mouvement : Tirer l'élastique simultanément avec les deux bras en gardant les coudes au corps. **Freiner le retour 3" excentrique.**



Exercice : Rotateur externe + proprio
Répétition : x5 de chaque côté
Position : En position planche mains en dessous des épaules, serrer les abdos pour garder le dos droit.
Mouvement : En maîtrisant son équilibre basculer le poids du corps sur une main et **verrouiller la position finale 3" .**

Partie 3 : Générale



Exercice : Battements alternés
Répétition : x30
Position : Allongé sur le ventre tête relevée, bras jambes opposés relevés et décollés du sol, les autres membres restent en contact avec le sol.
Mouvement : Alternier bras droit jambe gauche relevés avec bras gauche jambe droite relevés, **En cherchant à se grandir à chaque mouvement.**



Exercice : Fentes
Répétition : x10 de chaque jambe
Position : Mains sur les hanches.
Mouvement : Descendre en position fente **sans que le genou dépasse la pointe du pied** et sans pencher le buste vers l'avant. Pour remonter pousser sur le pied **en gardant le bassin et le dos droit** et revenir à la position initiale pour changer de jambe.



Exercice : Pompes mains serrées
Répétition : x10
Position : En position planche, mains au-dessus des épaules proches l'une de l'autres.
Mouvement : En freinant la descente, garder les coudes proches du corps. Puis **remonter explosive** sans déformation du corps.



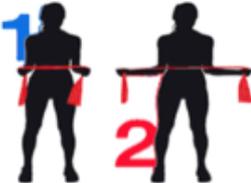
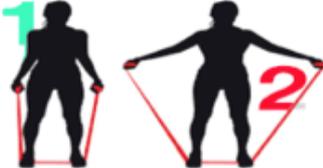
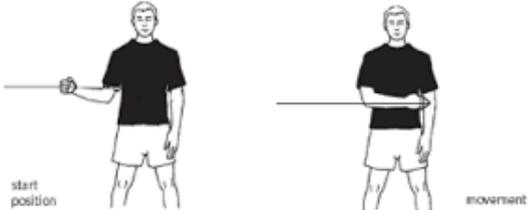
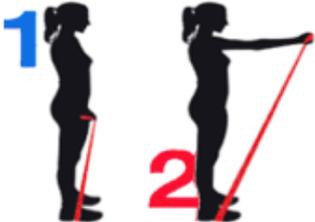
Prévention



Prévention chevilles

FFNATATION		NIVEAU 1	Echauffement course à pied				NIVEAU 1	FFNATATION
		NIVEAU 2					NIVEAU 2	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Rotations chevilles	3x 10 sec par pied	2	Montées mollets	3x 5 répétitions	3	Montées jambe verticale	3x 6 répétitions
		4x 15 sec par pied			4x 10 répétitions			4x8 répétitions
	Consignes	Debout, mains à la taille. Lever légèrement votre pied et réaliser des petites rotations dans tous les sens		Consignes	Debout. Mettez vos mains en fleche. Regard devant soi. Monter sur vos pointes de pieds en serrant les fessiers. Chercher un auto-grandissement pendant le mouvement.		Consignes	Allongé, bras le long du corps. Amener votre jambe à la perpendiculaire selon votre souplesse en gardant le dos collé. Alternier
4	Activation fessiers	3x 6 répétitions	5	Fente rotations	3x 8 répétitions	6	Tipping	3x 10 secondes
		4x 10 répétitions			4x 12 répétitions			4x 15 secondes
	Consignes	Position assise, fesses sur vos chevilles. Bras fléchis devant sa poitrine. Monter en appui sur vos genoux. Maintenir un alignement genou-bassin-épaule. Revenir à la position initiale.		Consignes	Debout, bras tendus devant soi. Descendre en position fente angle enou 90°, tibia parallèle au sol. Réalisez une rotation du tronc en maintenant les bras tendus dans l'axe des épaules.		Consignes	Pencher vers l'avant, jambes fléchies, réaliser des appuis très rapide sur l'avant du pied.

Prévention épaules

	Prévention Epaule		
Rotateur externe 10+10" x 3	Fixateur 2 x 10+10"	Abduction 2 x 10	
			
Rotateur Interne 1x10 retour 3"	30° 1x10 retour 3"excetnrique	Triceps 2 x 10	
 <p>start position</p> <p>movement</p>			



Gainage



Gainage 1

INSEP

Niveau 1 : 3 tours Niveau 2 : 4 tours

Gainage 1
30'' par exercice

FFNATATION



high crunches



leg raises



toe taps



knee-to-elbow v2



half wipers



L-sit



Gainage 2



Niveau 1 : 3 tours

Niveau 2 : 4 tours



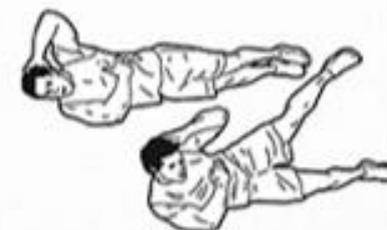
Gainage 2 30'' par exercice



hundreds



pulse-ups



side jack-knives



dead bug



half wipers



star plank



Aérobic



Aérobic long course à pieds

		Niveau 1	AEROBIE LONG		Niveau 2
		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.			
Semaine 9					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Course rythme continu	Au moins 30 minutes	2	Course fractionné	15 min rythme régulier + 6 x 30 sec soutenu / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier
		Au moins 45 minutes			15 min rythme régulier + 8 x 30 sec vite / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier
		Consignes Maintenir une intensité régulière			
Semaine 10					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Course rythme continu	45 minutes	2	Course fractionné	15 min rythme régulier + 8 x 30 sec soutenu / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier
		1 heure			15 min rythme régulier + 10 x 30 sec vite / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier
		Consignes Maintenir une intensité régulière			
Semaine 11					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Course rythme continu	1 heure	2	Course fractionné	15 min rythme régulier + 10 x 30 sec soutenu / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier
		1 heure 15 minutes			15 min rythme régulier + 12 x 30 sec vite / 30 sec recup marches ou rythme lent + 10 min rythme régulier
		Consignes Maintenir une intensité régulière			



Aérobic long vélo

		Niveau 1	AEROBIE LONG		Niveau 2
		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.			
Semaine 9					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo rythme continu	45 minutes	2	Vélo fractionné	10 min rythme régulier + 2 blocs de (6 x 20sec soutenues / 20sec recup active) 2 min de recup entre les blocs et 10 min recup active à la fin
		1 heure Consignes Maintenir une intensité régulière			10 min rythme régulier + 3 blocs de (6 x 20sec soutenues / 20sec recup active) 2 min de recup entre les blocs et 10 min recup active à la fin
Semaine 10					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo rythme continu	1 heure	2	Vélo fractionné	10 min rythme régulier + 3 blocs de (6 x 20sec soutenues / 20sec recup active) 2 min de recup entre les blocs et 10 min recup active à la fin
		1 heure 15 minutes Consignes Maintenir une intensité régulière			10 min rythme régulier + 4 blocs de (6 x 20sec soutenues / 20sec recup active) 2 min de recup entre les blocs et 10 min recup active à la fin
Semaine 11					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo rythme continu	1 heure 15 minutes	2	Vélo fractionné	10 min rythme régulier + 3 blocs de (6 x 20sec soutenues / 10sec recup active) 2min30 de recup entre les blocs et 10 min recup active à la fin
		1 heure 30 minutes Consignes Maintenir une intensité régulière			10 min rythme régulier + 4 blocs de (6 x 20sec soutenues / 10sec recup active) 2min30 de recup entre les blocs et 10 min recup active à la fin



Travail musculaire



Chaine Antérieure: Semaine 9

FFNATATION		NIVEAU 1	SEANCE CHAINE ANTERIEURE			NIVEAU 1	FFNATATION	
		NIVEAU 2			NIVEAU 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		4x 6 répétitions	2		3x 20 secondes	3		3x 20 secondes
		5x 10 répétitions			4x 30 secondes			4x 30 secondes
		<p>Regard à l'horizontale, appuyer avec l'index sur le menton pour reculer la tête en gardant le menton à la même hauteur, chercher l'autograndissement en même temps</p>	<p>Sur le dos, portez les mains entre croix, soulevez le sternum et poussez dans le sol avec les avant-bras, laissez basculer la tête en arrière. Rapprochez les omoplates.</p>		<p>avant-bras en flexion, mains à l'aplomb des épaules, jambes tendues Portez les épaules vers l'arrière, levez la tête et la poitrine en portant le dos en extension</p>			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		4x 10 répétitions	5		5x 10 répétitions	6		4 x 10 répétitions
		5x 15 répétitions			6x 15 répétitions			5x 12 répétitions
		<p>Allongé sur le dos enroulé votre bassin et fermé votre tronc. Ouvrir les bras</p>	<p>Consignes : Debout, pieds largeur de hanches. Coudes prêts du corps. Réaliser une flexion de vos bras en simultané. Maintenir le corps fixe sans compensation avant-arrière</p>		<p>Consignes Debout, maintenir le dos droit. Ilez les haltères en face de vous à la parallèle. Alternez avec les deux bras.</p>			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		5x 6 pompes	8		4x 6 répétitions	9		4x5 tirs par jambe
		6x 10 pompes			4x 12 répétitions			4x 8 tirs par jambe
		<p>Bras tendus en position haute. Poitrine au contact du sol minimum un pull-boy en largeur. Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains.</p>	<p>Allongé, mains au sol. Jambes en suspension avec elastique fixé sur vos pieds. Amener votre genou vers la poitrine en maintenant l'autre jambe en fixation</p>		<p>Consignes Debout avec ballon ou sans. Réaliser une action de tir en gardant votre équilibre.</p>			

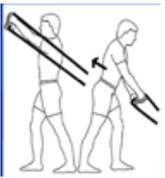


Chaîne Postérieure: Semaine 10

FFNATATION		Niveau 1	SEANCE CHAINE POSTERIEURE	Niveau 1	FFNATATION			
		Niveau 2		Niveau 2				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 <p>Avant un étirement de la chaîne postérieure, il est conseillé d'étirer le quadriceps et les ischio-jambiers.</p>	4 x 3 répétitions	2		2x 30 secondes par côté	3		4x 6 répétitions
		4 x 5 répétitions			3x 30 sec par côté			5x 10 répétitions
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allongé sur le dos, mains à plat au sol. Amenez vos genoux vers votre tête. Maintenir la position 15 secondes et redescendre doucement			Debout. Croisez vos mains devant vous. Chercher à ouvrir l'espace entre vos omoplates puis réaliser une rotation sur un côté. Jambes légèrement fléchies			Bassin contre le mur, pieds légèrement avancés, en verrouillant le tronc, amener vos bras vers l'avant à l'aplomb des épaules et revenir dans la position de départ.
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		3x 15 sec par pied	5		4x6 répétitions	6		4x 6 répétitions
		4x 20 sec par pied			6x 10 répétitions			5x 10 répétitions
		Consignes			Consignes			Consignes
		Se placer debout sur 1 pied. Maintenir la position immobile yeux fermés. Mains à la taille			Debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Étendez vos bras devant. Descendre en étendant les hanches vers l'arrière. Genoux/pieds dans la même direction			Appui total de la colonne vertébrale contre le mur. Placer les bras à 90 degré contre le mur. Monter les bras en V et revenir en position chandelier
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		4x 6 répétitions	8		6x 6 répétitions	9		6x 10 répétitions
		6 x 8 répétitions			8x 10 répétitions			8x 15 répétitions
		Consignes			Consignes			Consignes
		Allongé sur le ventre Inspirer, plier votre genou et amener votre pied vers votre fessier. Expirer en changeant de jambe.			Fléchir la jambe et avancer le pied jusqu'à une position finale où l'angle au niveau du genou est de 90°C			Debout, pieds largeur de hanches. Coudes prêts du corps. Réaliser une extension de vos bras en simultané. Maintenir le corps fixe sans compensation avant-arrière.



Chaines Croisées: Semaine 11

FFNATATION		Niveau 1	SEANCE CHAINES CROISEES		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2			Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Mobilité chaine	4 x 3 répétitions	2	Swimmers	3x 20 secondes	3	Abdos rotations	4x 12 répétitions
		4x 5 répétitions			5x 20 secondes			5x 20 répétitions
	Consignes	Genoux en flexion, buste en avant allez chercher avec la main droite l'extérieur du talon gauche avec le regard vers le plafond.		Consignes	Allongé sur le ventre. Lever vos bras droit et votre jambe gauche et inversement en suspension. Pouce dirigée vers le plafond		Consignes	Position assise, monter vos jambes en maintenant vos tibias parallèles au sol. Bras tendus devant soi.
4	Elastique disco	3x 10 répétitions par côté	5	Ouverture hanche	4x6 répétitions	6	Fentes rotations	4x6 répétitions
		5x 10 répétitions par côté			6x 10 répétitions			6x 10 répétitions
	Consignes	Position debout en fente. Elastique devant soi. Pivotez totalement en gardant les bras tendus alignés. Ne pas lancer ses bras.		Consignes	Position quadrupédique Serrer les fesses et ouvrir au maximum votre hanche en fixant le reste du corps		Consignes	Debout, bras tendus devant soi. Descendre en position fente angle enou 90°. Réalisez une rotation du tronc en maintenant les bras tendus dans l'axe des épaules.
7	Fentes latérales	4x6 répétitions	8	Coiffe des rotateurs	4 x 15 secondes	9	Etirement adducteurs	3 minutes
		6x 10 répétitions			5x 20 secondes			5 minutes
	Consignes	Fléchir la hanche et le genou dans un plan latéral jusqu'à une position finale ou l'angle au niveau du genou est de 90°C		Consignes	Avant-bras perpendiculaires et placez-les contre un mur. Réalisez des cercles avec l'aide de vos épaules le long du mur en maintenant l'espace entre vos avants bras		Consignes	Dos allongé au sol, placer les jambes tendues et écartés contre le mur Réaliser un écartement progressif jusqu'à sensation d'étirement

Force 1: Semaine 9

FORCE	
 1	 2
POMPE 15 reps /3 séries / 90'' récup	SQUAT (avec petite charge) 20 reps /3 séries / 90'' récup
 3	 4
MONTER GENOUX 30''/3 séries / 90'' récup	WALKING LUNGS 20 reps/3 séries / 90'' récup
 5	 6
TIRAGE UN BRAS. 10 reps G-D /3 séries / 90'' récup	DC AVEC CHARGE 15 reps /3 séries / 90'' récup



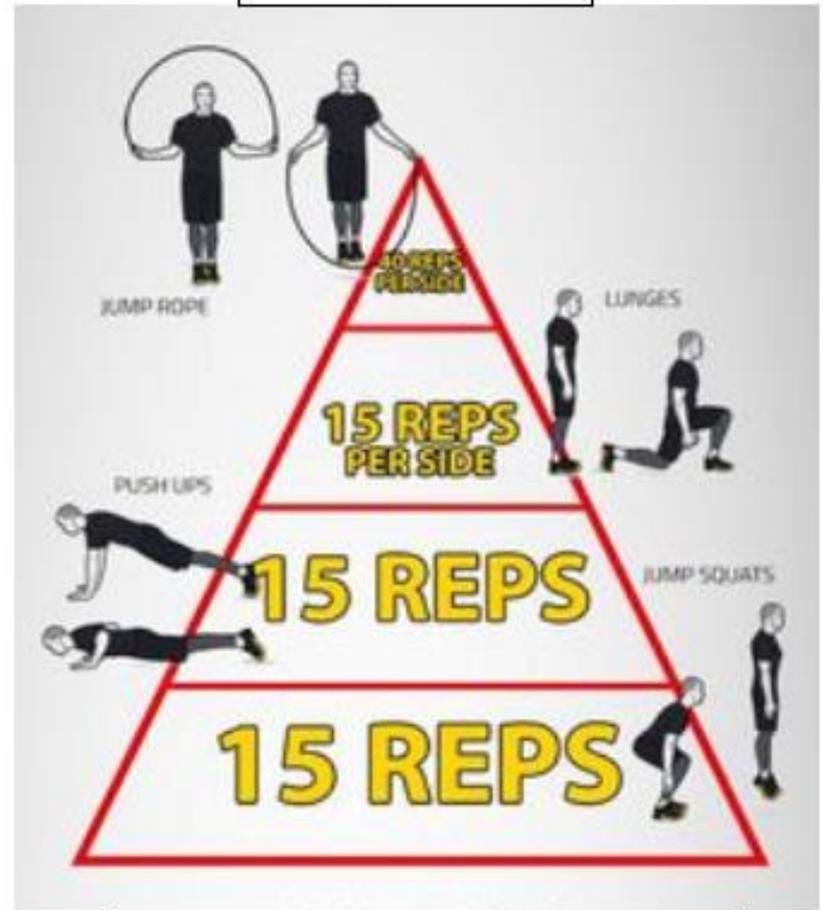
Force 2: Semaine 10

FORCE	
 1	 2
POMPE 15 reps / 4 séries / 90" récup	SQUAT (avec petite charge) 20 reps / 4 séries / 90" récup
 3	 4
MONTER GENOUX 30"/4 séries / 90" récup	WALKING LUNGES 20 reps/4 séries / 90" récup
 5	 6
TIRAGE UN BRAS. 10 reps G-D / 4 séries / 90" récup	DC AVEC CHARGE 15 reps / 4 séries / 90" récup



Force Explo: Semaine 11

FORCE EXPLO



- Commencer par le haut de la pyramide.
- Enchaîner les exercices.
- 4 à 5 tours récupération 2' entre les tours.



Sortie de séance



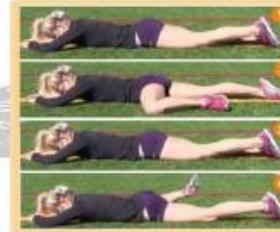
Mobilité 1

ROUTINES QUOTIDIENNES A L' ATTENTION DES LICENCIES FFN



Good morning / 4x 10 répétitions

Debout, pieds à la largeur des épaules, penchez vous en avant en permettant une légère flexion du genou tout en gardant le dos droit. Revenir la position de départ.



Lower body crawl alternés: 5x8 répétitions

Allongez-vous sur le ventre. Amenez votre genou plié vers l'avant et au niveau de vos hanches, puis ramenez votre pied à la position de départ.

Etirement fessiers / 3x30 sec par jambe
Assis une jambe tendue devant. Croisez l'autre jambe, et pliez votre genou. Tournez doucement votre tronc avec l'appui de votre bras sur le genou



Fente rotation: 4x 20 sec par côté

Apportez votre main droite sur le sol. Lors d'une inspiration, pliez le genou droit en amenant le talon vers votre siège. Tenez votre pied droit avec votre main gauche. À l'expiration, ouvrez les épaules et la poitrine vers la gauche

Epaule: 4x 6 répétitions par bras

En position groupée, tête dans l'axe. Main à plat. Tendre votre bras puis ouvrir paume vers le haut. Lever le bras avec le pouce dirigé vers le haut. Maintenir 5 secondes cette position et redescendre doucement.



Boxe mobilité / 5x 8 répétitions alternées
Jambes légèrement fléchies, dos position neutre. Pliez vos coudes latéralement à votre visage avec. Réaliser une extension vers l'avant avec un bras et l'autre dirigé vers l'arrière. Revenir à la position coudes pliés et inverser l'extension.

Le O: 4x 6 répétitions

Assis en tailleur avec les pieds collés. Soulevez vos bras en position circulaire "O" puis soulevez vos jambes en position circulaire "en maintenant les pieds collés. Maintenir 10 secondes la répétitions



Ouverture tronc : 3x30 sec par côté

Allongé sur le côté, genoux vers votre poitrine. Ouvrez le bras en suivant avec votre tête. Chercher à coller votre épaule et votre avant bras en tirant jusqu'à vos doigts.

Mobilité 2

Réveil mobilité / 10 répétitions lentes

Debout, mains sur vos hanches. Penchez-vous en avant puis relevez vous doucement en vous étendant vers l'arrière.



Equilibre unipodal: 3 répétitions de 15 secondes par jambe

Amenez vos bras tendus à l'aplomb des épaules. Montez votre genou, cuisse perpendiculaire au sol en maintenant votre dos fixe.



Descente croisée: 3x 6 répétitions alternées

Assis, inspirez bras tendus à l'aplomb des épaules. Expirez et pivotez votre tronc en amenant votre doigts sur votre pied opposé. Maintenir l'ouverture du tronc avec le bras opposé dans l'axe.



Extension hanches: 4 x5 répétitions

En gardant le haut du corps en contact avec le sol, soulevez les jambes des hanches avec les jambes droites. Inspirez en levant / Expirez en descendant.



Mobilité bras: 3x6 répétitions

Allongé sur le ventre, mains au sol. Tendez vos bras vers l'avant avec les paumes vers le bas. Tirez les bras vers le bas sur le côté du corps en levant plus haut votre tronc et en cherchant à ouvrir votre poitrine.

Squat ballet: 3x3 répétitions (3 secondes en bas)

Debout, bras tendus à l'aplomb des épaules, pieds orientés vers l'extérieur. Descendre en ouverture, les genoux dans l'axe des pieds. Dos en position neutre. Inspirez sur le placement et expirez sur la descente.



Planche rotations hanches: 3x 6 répétitions alternées

Position, abaissez une hanche vers le sol. Revenir à la planche et changer de côté. Expirez sur la descente et inspirez sur la montée de hanche.



Partie 1 : membres inférieurs



Exercice : Adducteurs

Répétition : 3 x 30'' sur une respiration lente et profonde.

Position : Plante des pieds en contact. Chercher à pousser les genoux vers l'extérieur, bras tendus et buste droit.



Exercice : Psoas

Répétition : 2 x 30'' de chaque côté sur une respiration lente et profonde.

Position : En position de fente genou à terre. Chercher à pousser le bassin vers l'avant en gardant le buste droit.



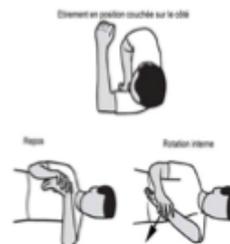
Exercice : Ischio-jambiers

Répétition : 2 x 30'' de chaque côté sur une respiration lente et profonde.

Position : En position fente large, buste droite et penché vers l'avant.

[Lien document fédéral](#)

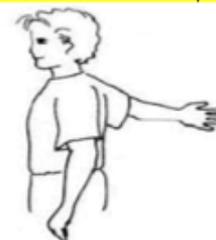
Partie 2 : Membres supérieurs



Exercice : Rotateur interne

Répétition : 2 x 30'' de chaque côté sur une respiration lente et profonde.

Position : Allongé sur le côté, bras et coude à 90°. Chercher à amener l'avant-bras vers le sol sans décoller l'épaule.



Exercice : Pectoraux

Répétition : 2 x 30'' de chaque côté sur une respiration lente et profonde.

Position : Paume de la main, coude et épaule à plat contre le mur. Effectuer une rotation opposée du buste à partir de l'épaule. Les pieds



Exercice : Pendulaire

Répétition : x10 par mouvement

Position : Bras tendus en suspension, avec une petite charge dans la main (gourde d'eau). Effectuer des petits mouvements de balancier grâce à la charge extérieure.

Mouvement : (Adduction/abduction)

FIN

