

Natation (16–20 ans): Force

En cours de saison, la durée du circuit-training proposé aux jeunes augmente progressivement (de 30 à 60 minutes). Pour garantir un effet optimal, les exercices respectent l'ordre suivant: statiques, dynamiques, spécifiques.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes (jusqu'à 120 minutes)



Tranche d'âge: 16-20 ans

FTEM : F2, F3

Environnement: piscine

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité du tronc et la force globale

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Mise en train	5'	<p>Possibilités d'entame</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hula hoop • Saut à la corde <p>Matériel: Cerceaux, cordes à sauter</p>	
Partie principale		<p>Circuit-training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: 1 à 2 • Nombre de répétitions ou durée des exercices: voir colonne «Organisation/ Illustration»; variable selon la planification de la saison • Enchaînement: 1. Exercices statiques (postes 1, 7 et 12); 2. Exercices dynamiques (2, 8 et 13); 3. Exercices spécifiques (3, 9 et 14); 4. Stabilisation du tronc (4, 5, 6, 10 et 11) • Exécution: rythme de 2 à 3 secondes pour les exercices dynamiques • Pause entre les exercices: aucune (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 2 à 3 	
	30-60'	<p>Installer le circuit</p> <p>Matériel: Ballons de gymnastique, balles, planches de natation</p> <p>Poste 1: Appui facial sur un ballon (tronc) Bras tendus ou légèrement fléchis, ventre rentré, corps tendu. Presser les bras contre le ballon en maintenant la position stable. Matériel: Ballon de gymnastique</p> <p>Poste 2: Appuis faciaux (bras) Bras écartés (mains sous les épaules), doigts dirigés vers l'avant, abdominaux tendus. Fléchir et tendre les bras, en maintenant le corps droit comme une planche. Le nez effleure le sol à chaque flexion.</p>	<p>Postes disposés dans toute la salle</p>  <p>45 secondes</p>  <p>20x</p>

Partie principale

Durée Exercice/Forme de jeu/Forme de concours Organisation/Illustration

Poste 3: Remise en touche (exercice spécifique: bras et épaules) Couché sur le dos, en appui sur le ballon de gymnastique, laisser pendre les bras vers l'arrière. De cette position, lancer le ballon avec force vers le haut.

Matériel: Ballon de gymnastique, balle



10x

Poste 4: Crunch (abdominaux)

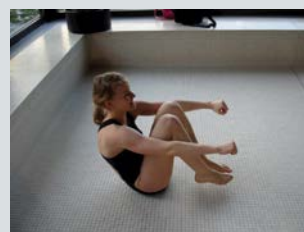
Pieds en appui contre le mur, genoux à angle droit, mains aux oreilles. Fléchir le torse. Les coudes touchent les genoux à chaque fois.



20x

Poste 5: Rameur (abdominaux)

En équilibre sur les fesses, imiter le mouvement du rameur. Tirer les bras vers l'arrière en tendant simultanément les jambes vers l'avant, puis ramener les jambes et tendre les bras vers l'avant.



20x

Poste 6: Ciseaux (abdominaux)

En équilibre sur les fesses, jambes tendues, abdominaux contractés. Les bras sont tendus vers le haut et serrent les oreilles. Ecarter et croiser les jambes à la manière d'un ciseau.



40x

Poste 7: Pont de bois (tronc)

En appui sur les coudes posés sur une planche de natation, les tibias sur le ballon de gymnastique, tendre le corps en formant une ligne droite. Contracter simultanément les abdominaux et les fessiers.

Matériel: Ballon de gymnastique, planche de natation








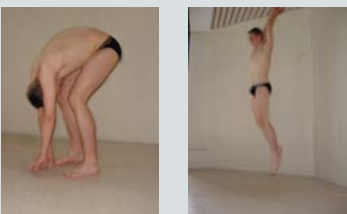
45 secondes

Poste 8: Dips (bras)

Mains en appui sur un rebord, talons au sol. Fléchir et tendre les bras, sans poser les fesses au sol.



10x

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie principale		<p>Poste 9: Catapulte (exercice spécifique: bras) Lancer la balle contre le mur avec la plus grande force possible et la rattraper. Matériel: Balle</p>	 <p>10x</p>
		<p>Poste 10: Superman (mobilité) Couché sur le ventre, passer les bras dans le dos et joindre les mains. Soulever simultanément les bras et les jambes.</p>	 <p>30 secondes</p>
		<p>Poste 11: Serre-mains (mobilité) Saisir les mains dans le dos, en passant un bras par-dessus l'épaule, l'autre par-dessous.</p>	 <p>30 secondes</p>
		<p>Poste 12: Chaise (jambes) Dos et tête en appui contre le mur, bras tendus vers l'avant, s'asseoir sur une chaise imaginaire, cuisses à l'horizontale, et maintenir la position.</p>	 <p>45 secondes</p>
		<p>Poste 13: Demi-squats (hanches) Pieds écartés (largeur de hanches), mains derrière la tête, fléchir les jambes jusqu'à 90° (demi-squat) puis remonter jusque sur la pointe des pieds.</p>	 <p>20x</p>
		<p>Poste 14: Power jumps (exercice spécifique: jambes) Position de départ = départ plongeon. Saut en extension explosif en tendant les bras vers le haut, puis retour à la position de départ.</p>	 <p>10x</p>
		Ranger le matériel	
Partie finale	55'	<p>Nage Afin de transférer les acquis de l'entraînement de force, il est important de terminer par une séquence de nage.</p>	

Auteurs: Remco Hitzert, expert J+S Natation, entraîneur Swiss Olympic et physiothérapeute, Natascha Pinchetti-Justin, cheffe de sport J+S Natation (2012)