

# Entraînement

## Natation (11-15 ans): Force

**Cet entraînement améliore la stabilité du tronc et renforce les muscles des bras. Il alterne exercices dynamiques et statiques et pauses actives.**

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

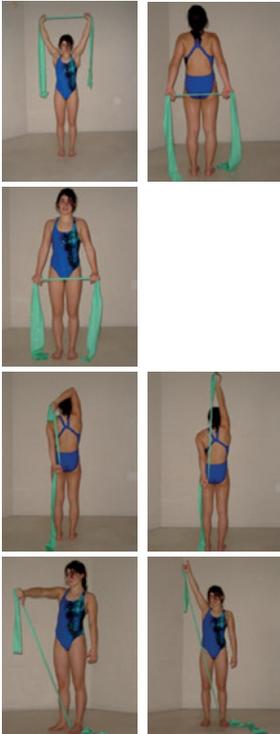
Tranche d'âge: 11-15 ans

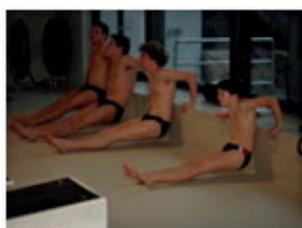
Niveaux de progression: avancés et chevronnés

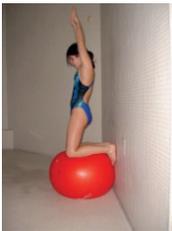
Environnement: piscine

### Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité du tronc et prévenir le risque de blessures

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<b>Possibilités d'entame</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hula hoop</li> <li>• Saut à la corde</li> </ul>		Cerceaux Cordes à sauter
	Partie principale	30'	<b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: 1 à 2</li> <li>• Nombre de répétitions ou durée des exercices: voir ci-après</li> <li>• Pause entre les exercices: 30 secondes de saut à la corde après un exercice avec un ballon de gymnastique; 20 tractions dauphin (voir photo) après un exercice de force</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 2</li> </ul>	
		<b>Installer le circuit</b>	Postes disposés dans toute la salle	Bandes élastiques Ballon de gymnastique
		<b>Poste 1: Bande élastique (muscles des épaules)</b> <p><b>Trik</b> (photo 1)            Bras tendus au-dessus de la tête, étirer la bande élastique.</p> <p><b>Trek</b> (photo 2)            Bras dans le dos, étirer la bande élastique.</p> <p><b>Trak</b> (photo 3)            Bras devant le ventre, étirer la bande élastique.</p> <p><b>Triceps</b> (photos 4 et 5)            Un bras derrière le dos, l'autre près de l'oreille. Etirer la bande élastique.</p> <p><b>Pouce en bas</b> (photo 6)            Lever le bras en gardant le pouce vers le bas.</p> <p><b>Pouce en haut</b> (photo 7)            Lever le bras en gardant le pouce vers le haut.</p>		
			3 séries de 20 répétitions par exercice	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<b>Poste 2: Appui facial sur un ballon (stabilisation du tronc)</b> Bras tendus ou légèrement fléchis, ventre rentré, corps tendu. Presser les bras contre le ballon en maintenant une position stable.	 30 secondes	Ballon de gymnastique
		<b>Poste 3: Appuis faciaux (muscles des bras)</b> Bras écartés (mains sous les épaules), doigts dirigés vers l'avant, abdominaux contractés. Fléchir et tendre les bras, en maintenant le corps droit comme une planche. Le nez effleure le sol à chaque flexion.	 20x	
		<b>Poste 4: Appuis dorsaux (stabilisation du tronc)</b> Dos au ballon, bras tendus, presser sur le ballon en maintenant une position stable.	 30 secondes	Ballon de gymnastique
		<b>Poste 5: Dips (muscles des bras)</b> Mains en appui sur un rebord, talons au sol. Fléchir et tendre les bras, sans poser les fesses au sol.	 10x	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<p><b>Poste 6: Pont (stabilisation du tronc)</b></p> <p>En appui sur les épaules, avancer les pieds le plus loin possible tout en contractant les abdominaux et les fessiers. Angle des genoux à 90°. Maintenir la position.</p>	 <p>30 secondes</p>	Ballon de gymnastique
		<p><b>Poste 7: Crunch (abdominaux)</b></p> <p>Pieds en appui contre le mur, genoux à 90°, mains aux oreilles. Fléchir le torse. Les coudes touchent les genoux à chaque fois.</p>	 <p>20x</p>	
		<p><b>Poste 8: Equilibre sur genoux (stabilisation du tronc)</b></p> <p>Pieds contre le mur, genoux et tibias sur le ballon, bras tendus vers le haut en serrant les oreilles. Maintenir l'équilibre en rentrant le ventre et en tendant les hanches vers l'avant.</p>	 <p>30 secondes</p>	Ballon de gymnastique
		<p><b>Poste 9: Ciseaux (abdominaux)</b></p> <p>En équilibre sur les fesses, jambes tendues, abdominaux contractés. Les bras tendus vers le haut serrent les oreilles. Ecarter et serrer les jambes à la manière d'un ciseau.</p>	 <p>20x</p>	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<p><b>Poste 10: Appui sur les coudes (stabilisation du tronc)</b> Position ventrale, en appui sur les coudes et sur les orteils, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Maintenir une position stable, abdominaux et fessiers contractés.</p>	 <p>30 secondes</p>	
		<p><b>Poste 11: Rameur (abdominaux)</b> 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.</p>	  <p>20x</p>	
		<b>Ranger le matériel</b>		
Partie finale	55'	<p><b>Nage</b> 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