



[Regroupement régional Natation]

[10 février Bourges]

[Pour la troisième journée de regroupement régional, l'ensemble des nageurs et entraîneurs s'est retrouvé à Bourges pour une séance au soleil et une pratique en salle au CREPS. Merci à Christophe pour l'accueil et l'organisation de cette action.]

27 nageurs / 5 clubs / 5 entraîneurs

(Christophe Cleuziou, Céline Page Sabourin, Frederic Antigny, Malcom Lacampagne / Vincent Hurel)

Entraînement Natation 10h-12h / 5 lignes d'eau 50 m

Séance orientée aérobie Crawl- Z2/ 4 nages Z3 et propulsion en spécialité / 5100 m (réalisée par Christophe Cleuziou)



Echauffement : 400 crawl/dos par 50 + 4x100 4N alt jambes et NC en accélération + 4x15m sprint spé et C water-polo.

600 crawl tuba pull-boy technique (1bras / mains qui raclent / CB)
8x100 4N alt 2 Z2/Z3 dpt 1.35 (1.40/1.45) + 100 souple

4x50 spé peu de CB dpt 1'15 / 50 souple
3x50 spé plus vite avec 1 cycle de plus / 50 souple / 2x50 plus vite + 1 cy et + vite / 50 souple / 1x50 très vite propulsion max
100 souple jambes et pull



600 crawl technique NC
(2x100 4N Z2 / 200 4N Z3) x2 dpt 1.35/3.10 (1.40/3.20...) + 100 souple
3x (50 propulsion et vitesse du dernier de la série précédente dpt 2') + 150 souple

Travail mobilité en salle / 1 heure

Echanges entraîneurs autour de la programmation

Mobilité Squat

- **Enroulement** : vertèbre par vertèbre, sans reculer les fesses, genoux légèrement fléchis, pieds largeurs de hanches
- **Triangle** : jambe fléchie de chaque côté, toucher la main au sol de chaque côté
- **Le Spine twist** : assis, jambes devant soi, mains croisées sur les épaules, rotation tête, épaules (expiration sur le mouvement, inspiration sur le retour)
- **Quadrupédie avec rotation** : Main derrière la tête, tirer le coude vers le haut, fixer le bassin
- **Souplesse cheville** : A genou, un pied devant mettre son poids de corps vers l'avant
- **Position basse en squat** : avancer le genou sur chaque cheville
- **Squat prisonnier** ; main derrière la tête, facilite positionnement du dos

6 squats parallèles / 6 squats profonds parfaits !



Mobilité articulaire contrôlé

- Position de départ : allongé sur le ventre, les mains sur la nuque, les coudes relevés
- Mouvement talons/fesse, fixation 2 secondes
- Tendre les jambes et les bras vers l'arrière toujours en suspension, reproduire talons/fesse
- Réaliser le mouvement inverse mains à la nuque et tendre les jambes

Gainage

Quadrupédie transverses (respiration !) : A 4 pattes, inspirer avec le nez et expirer longuement en rentrant le nombril au maximum. (5 sec minimum)

Battements de jambe (grand droit) : 5 montées de jambes simultanées, 12 montées alternées. Fixer le dos au sol, bras le long du corps.

Le Side bend (chaines latérales, muscles profonds hanches, chevilles) : Allongé sur le côté, genoux fléchis. Appui coude à l'aplomb de l'épaule. Lever le bassin, tendre la jambe. Réaliser des petits cercles.

L'écarté : Position planche, éloigner les coudes et mettre les pieds en extension complète sur la pointe

