Routine nageur ASEC natation

Objectif :

- Conditionner et préparer le corps à l'effort de l'entrainement
- Solliciter la mobilité afin d'éviter les gênes et blessures musculaires causés par la pratique de la natation.
- Travail de prophylaxie de l'épaule pour prévenir des tensions musculaires

La routine se détaille en trois parties bien distinct :
- **Mobilité :** échauffement et mouvement à sec (jumping jack, ect..)
- **Gainage :** solliciter et renforcer les articulations ou régions musculaires dans ou hors de l'eau.
- **Prophylaxie :** Travail de renforcement des zones spécifiques pour éviter les blessures

Partie 1 : Mobilité 5 min

- Rotation tête
- Rotation buste avec bras à 90 degrés horizontal
- Rotation bras tendu avant, arrière, costale et alterné
- Rotation bassin avant et arrière
- Montée de genou rapide
- Aller chercher les chevilles opposés avec bras et mains opposés
- Ouverture adducteur vers l'extérieur
- Travail cheville (important pour le battement, souplesse articulaire)

Partie 2 : Gainage 15 min

Exercice	Nombre de série	Temps de travail	Temps de récup	Consigne
Front plank militaire	4	30 sec	30 sec	Hanche le plus haut possible, ne pas aller vite
Russian twist	4	30 sec	30 sec	Tête fixe, rotation des épaules, pied à 5cm du sol
Bird Dog alterné	4	30 sec	30 sec	Tête aligné avec le bassin, se grandir au maximum
Planche Latéral	3	20 sec/côté	20 sec	Alignement Tronc/ bassin

Partie 3 : Prophylaxie d'épaule 10 min

Exercice	Nombre de série	Temps de travail	Temps de récup	Consigne
Rotation externe bras 90 degrés	3	10/10	X	Fixer l'épaule avant le mvt
Rétropulsion et flexion des hanches	3	10/10	X	Légère flexion des cuisses, dos droit, abaisser et fixer les épaules
Scap tirage horizontal	3	10/10	X	Tirer vers l'arrière, bras tendu, tronc fixe