

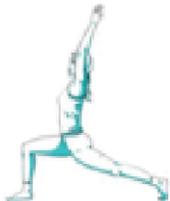
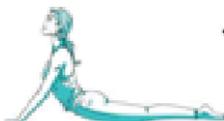
# Natation Artistique



# Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

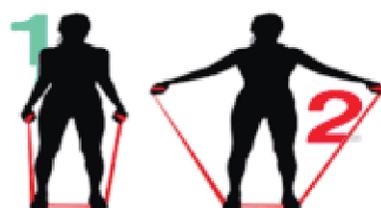
Semaine 4								
Synchro		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souples 30'	Souplesse 30'		Souples 30'	Souplesse 30'		
	Petit déjeuner							
	Warm up	Prévention épaules		articulaire			Prévention épaules	
	Work	Renfo musculaire niv 4	Yoga	Abdo niv 3	Yoga		Séance spéc synchro	
Souplesse			aérobie	Souplesse		Yoga	off	
Après midi	Warm up		articulaire			Renfo musculaire niv 3		
	Work		Abdo niv 4			Jeu de l'oie		
		Souplesse	Renfo individuel	Souplesse			off	off



	<h2>Mobilité 2</h2>	
<p><b>1</b> Down Dog      <b>2</b> High Lunge      <b>3</b> Pyramid</p>  →  → 		<p><b>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</b></p>
<p><b>4</b> Standing Fold      <b>5</b> Twisted Chair      <b>6</b> Garland      <b>7</b> Wide Legged Twist</p>  →  →  → 		
<p><b>8</b> Cobra      <b>9</b> Seated Side Stretch      <b>10</b> Seated Forward Fold</p>  →  → 		



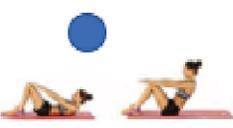
# Prévention épaule

	Prévention Epaule		
<b>Fixateur coude à 90° x20</b>	<b>Rotateur externe x20 G et D</b>	<b>Fixateur bras tendus 20 reps</b>	
			
<b>30° freiner le retour 3" x10 G et D</b>	<b>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</b>	<b>Adduction x20</b>	
			

# Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 4		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdominaux		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche super man	2x10+10"	2	Planche côté	2x10+10"	3	Planche inversé	2x10
		4x10+10"			4x10+10"			4x10
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Monter descendre le bassin			Toucher son pied en croisant
4	Battement bras	2x30"	5	Battement jambes	2x30"	6	Battement bras / jambes	2x30"
		4x30"			4x30"			4x30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		bras tendus			Jambes tendues			Bras et jambes tendus
7	Crunch pieds à 90°	2x20	8	Fermeture oblique	2x 5 G/D	9	Fermeture carpé	2x10 GD
		4x30			4 x 10 G/D			4 x 10 G/D
		Consignes			Consignes			Consignes
		Mains derrière la tête			Toucher les pieds avec la main			départ pieds à 90° descendre une jambe

# Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 4			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire synchro			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Fente croisée	2x10 G/D	2	Développer avec élastique	2x10	3	Abducteur	3x10+10"
		4x10 G/D			3x10			2x (3x10+10" )
		Consignes			Consignes			Consignes
		Alterner les fentes croisées						Tout à gauche puis à droite alterner série lente série rapide
4	Hip Raise	2x10 G/D	5	Pompe	1x10	6	Fessier	2x10 G/D
		3x10 G/D			3x10			3x10 G/D
		Consignes			Consignes			Consignes
		Mouvement complet pour chaque répétition						Monter côté passer arrière poser côté opposée
7	Chandelle remonter jump	2x10	8	Triceps élastique	2x10	9	Abdo adducteur	3x10+10"
		3x10			3x10			2x (3x10+10" )
		Consignes			Consignes			Consignes
					Mouvement associé			avec un ballon ou un objet entre les genoux (contraction des adducteurs continue)

# Aérobic Long Navette

## Synchro

### Aérobic Long Navette (Enchaîner les blocs)

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau

- **Mise en route 1' de course 3 allé/retour**



- **Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))**  
1 : Jumping Jack      2 : Flexion      3 : Fente avant



- **Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**  
1 : Coupe-Coupe      2 : Barack      3 : Crawl Élastique



- **Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**  
1 : Crunch      2 : Jambes à 90° toucher les pieds      3 : Lombaire statique



- **Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))**  
Idem que le bloc 2

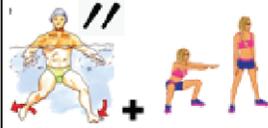
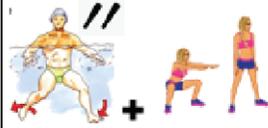
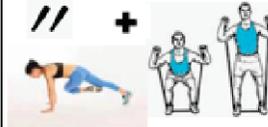
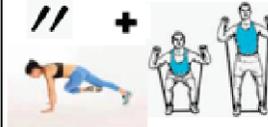
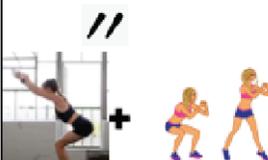
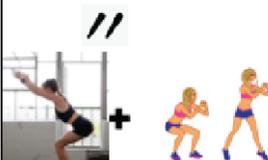
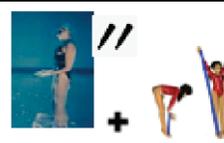
- **Récupération** : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'
- **Étirements**

## Aérobic Long en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause

Aéro long Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Coupe-Coupe élastique	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"
D	Barack	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Sumo squat	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"

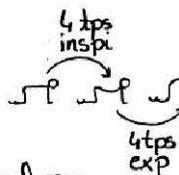
# Séance spécifique

INSEP		Exercice muscu		exercice spécifique			
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
M u s c u  s y n c h r o	1		4 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'		2		2 x 10 + 10 + 10"
			5 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'				3 x 10 + 10 + 10"
			Quel matériel?				Quel matériel?
			Une chaise				Tapis de sol
			Consignes				Consignes
			Apnée sur les 15" dernières seconde sur le retro				battement max avant arrière et maintenir uniquement l'arrière
M u s c u  s y n c h r o	3		4 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'		4		2 x 30" par pied
			5 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'				2 x 30" par pied
			Quel matériel?				Quel matériel?
			élastique				élastique
			Consignes				Consignes
			Apnée sur les 15" dernières seconde sur le gainage				ramaser l'élastique avec les orteils et relacher
FFNATATION	5		4 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'		6		2 x 10 + 10"
			5 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'				3 x 10 + 10"
			Quel matériel?				Quel matériel?
			élastique				Tapis de sol
			Consignes				Consignes
			Apnée sur les 15" dernières seconde sur le mur				Sérrez les pieds Attention aux positions - à extension
FFNATATION	7		4 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'		8		2 x 30"
			5 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'				3 x 30"
			Quel matériel?				Quel matériel?
			élastique				Mur
		Consignes				Consignes	
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le coupe-coupe				Assurez vous d'avoir l'espace de sécurité	



# Souplesse

## Séance souplesse 25-30 min

1. Echauffement →  x 10 répétitions
2. A genoux, monter les fesses →  x 10 rester 10s  
 x 5 repet  
 4 tps des relâché      4 tps des droit
3. IDEN sur les pointes → écraser orteils, W du cou de pieds
4. Assis jambes tendues      x 10 chaque jambes
5. Toujours assis,  7-8     1-2-3-4     5-6-7-8     rester 1-2-3-4     5-6-7-8 x 8
6. Couchés sur le dos → battements jbe D x 10  
 → battements jbe D en 1 temps reste 3-4  
 rond extérieur 5-6-7-8 x 10
7. IDEN jbe Gauche.
8. Sur le dos → tirer jbe droite vers la tête 30 s.  
 ↳ basculer vers intérieur, rester 30s  
 IDEN jbe G
9. Écart en surélévé jambes avant minimum 3min, D/G.
10. Écart en surélévé jbe arrière minimum 3min D/G.

