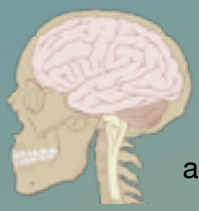
MUSCULATION

A quoi ça sert pour le nageur ?

La musculation permet au nageur de renforcer ses capacités musculaires afin que celles-ci soit plus performantes. En utilisant les muscles de manière différente qu'en nageant, le nageur améliorera la force de contraction, vitesse de contraction, résistance à la répétition de contractions musculaires.

Le Saviez-vous ?



1) C'est le cerveau qui commande les muscles par le biais de neurones.

—> plus le muscle est sollicité, plus le nombre de neurones qui active ce muscle sera grand, donc meilleure sera sa performance.

2) Il existe 2 types de muscles: Les muscles lisses, les muscles striés

—> Les muscles lisses ne se contrôlent pas volontairement par le cerveau (ex: coeur et système digestif), le corps s'auto-gère.

—> Les muscles striés, (composés de fibres aussi appelés stries) sont controlés volontairement. Ils permettent au squelette de bouger (ex: la contraction du triceps brachial va tendre le bras).

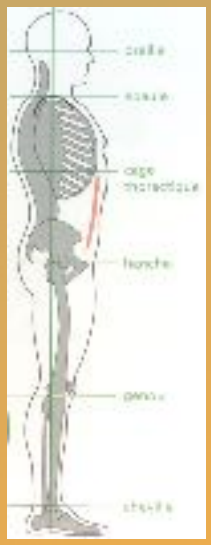
3) Le muscle strié peut se contracter de 2 manières différentes: Concentrique et Isométrique

—> Concentrique, le muscle se raccourci et gonfle (les fibres se concentrent) (ex: lors de la flexion du bras, le biceps brachial se raccourci et gonfle)

—> Isométrique, le muscle est contracté mais ne change pas de taille (ex: en position de pompe, les abdominaux sont en contraction isométrique -gainage-)

4) Pour améliorer la qualité d'un mouvement, il faut penser le corps dans sa globalité.

Le corps est composé de 3 grandes parties: Le tronc, membres supérieurs, membres inférieurs. Le tronc est le plus important, si celui-ci est mal placé les mouvements des membres inférieurs et supérieurs seront mal exécutés, et il y a risque de blessure. Pour faire simple il faut toujours chercher à aligner la tête et le dos sur un seul axe.



En natation, le tronc est quasiment toujours en contraction isométrique, d'où la nécessiter d'avoir un bon gainage. **Et les membres, supérieurs et inférieurs, sont en contraction concentrique,** donc un renforcement musculaire peut s'avérer utile pour améliorer son efficience dans l'eau.

Trois Exercices de base: pour le tronc, les membres supérieurs et les membre inférieurs

Le gainage:

On cherche à renforcer le maintient de la ceinture abdominale et ceinture scapulaire (ceinture des épaules).

Ventral (planche):

Costal:

Dorsal (1/2 Pont):

A Noter: Garder le corps sur le même axe

Les Pompes:

On cherche à développer la force des membres supérieurs en gardant le maintient de la ceinture abdominale.

Position 1

A Noter: Garder le corps sur le même axe lors de la descente et de la montée

Position 2

ANDERNOS Natation
Espadons Thalassa

ANDERNOS
les bains

Les Squats:

On cherche à développer la force des membres inférieurs

A Noter: Garder le corps sur le même axe lors de la descente et de la montée

Les talons ne doivent pas se lever
Et les genoux ne doivent pas aller vers l'intérieur

Position 1

Position 2

Position 3
(Facultative)

NATATION