

SOUPLESSE ET NATATION

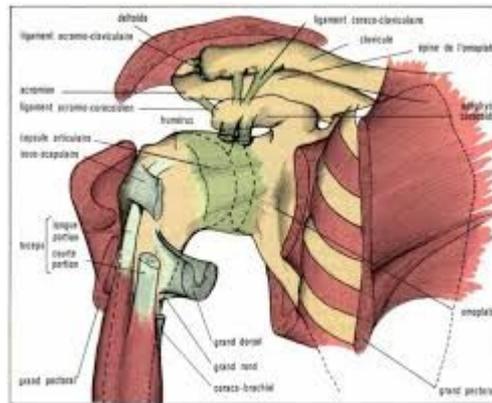
POURQUOI?

Prévention des blessures, dos et épaules notamment
Efficience gestuelle (Efficace et économe en énergie ou force)

CIBLES:

Etirements des muscles deltoïdes (Charnière huméro-scapulaire ex: épaules)

1



**Prévention
tendinites
Efficacité
technique
Passage des
bras**

Etirements des muscles psoas-iliaques et ischios-jambiers.

2



**Prévention
lombaires
Position du
bassin
Br et Pap + +**

Etirements des muscles rattachés à l'articulation de la cheville

3



**Ondulations
Battements
Jambes de
brasse**

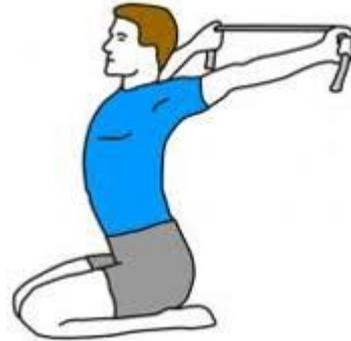
SOUPLESSE ET NATATION

COMMENT?

1

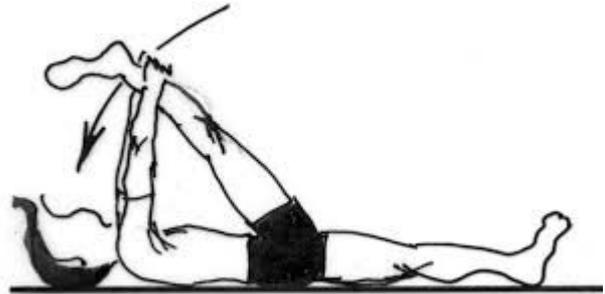
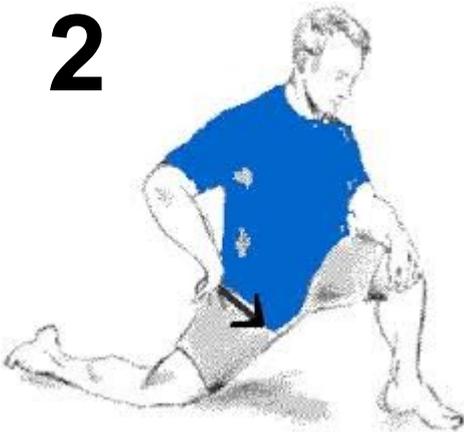


PASSIF: A différents angles (hauteurs)

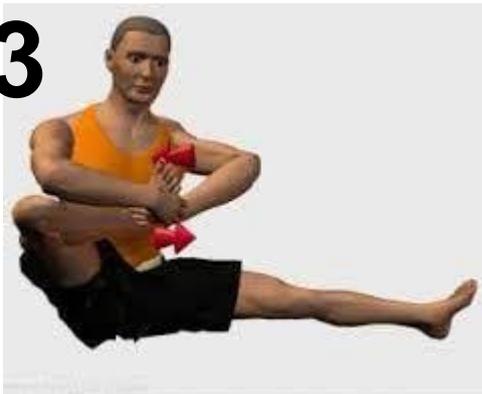


ACTIF: En rotation et en allonge avec sangles... ceintures

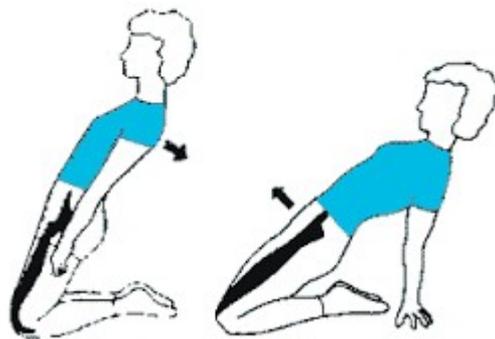
2



3



Chevilles étirements de gauche à droite



Quadriceps et chevilles

PROTOCOLE

Si possible en dehors des journées d'entraînements

4 à 3 fois par semaine

6 exercices / 4 fois chaque 1 min d'étirements 20 sec de pause