



SUPPORT TECHNIQUE POUR LES ENTRAINEMENTS DE NATATION EN TRIATHLON

Module : Assouplissement & Echauffement à sec

Edition : 18 Août 2026

A quoi ça sert?

- ✓ Comme dans tous les sports, il est important d'effectuer un « **réveil** » du corps et un « **échauffement à sec** » (hors de l'eau) afin de bien le préparer à la réalisation des mouvements , des efforts à venir et d'éviter les blessures.
- ✓ En natation, cela va concerner plus particulièrement certaines parties du corps qui sont **sollicitées** ou qui **participent à l'efficacité de la nage**.
- ✓ Les objectifs sont :
 - **D'assouplir** , à travers des étirements , les articulations et les muscles des membres supérieurs (très sollicités) et des membres inférieurs – De cette façon les mouvements pourront être « amples » et « efficaces »,
 - De travailler **la flexibilité en mouvement des articulations**,
 - **D'échauffer** les muscles et les articulations afin de les préparer,
 - D'éviter les blessures,
 - Faire monter le rythme cardiaque avant de nager.
 - <https://www.nageurpro.com/echauffement-avant-natation/>

Recommandations : Effectuer les exercices d'assouplissement doucement , en évitant de forcer. De même, le travail d'échauffement et de mobilité sera réalisé à vitesse basse. L'important n'est pas la vitesse mais la durée.

ASSOUPPLISSEMENT DES EPAULES & MEMBRES SUPERIEURS



Muscles : Triceps / épaule et dorsaux

- . En position assis ou debout, fléchissez un bras et faites-le passer derrière votre tête. Utilisez la main restée libre pour appuyer doucement sur votre coude.
- . Étirez-vous pendant **15 à 30 secondes** puis recommencez avec l'autre bras.



Muscles : Deltoïdes postérieurs

- . Tendez un bras devant vous, et placez la main restée libre au-dessus du coude, sur le triceps. Tout en expirant, ramenez votre bras sans forcer, en le gardant tendu, contre votre poitrine en direction de l'épaule opposée.
- . Ne forcez pas sur votre coude. Une fois l'étirement ressenti tenez la position pendant **20 à 30 secondes** puis recommencez avec l'autre bras.

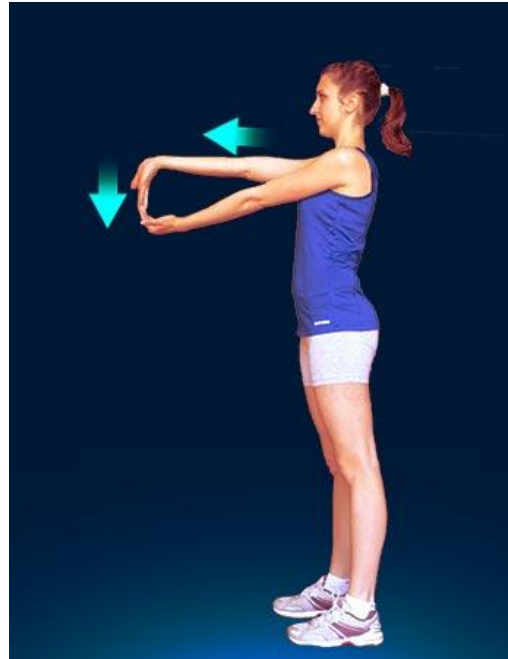
ASSOUPPLISSEMENT DES EPAULES



Muscles : Deltoïdes antérieurs / pectoraux et dorsaux

. Bras tendus au-dessus de la tête, doigts entrecroisés, poussez vos mains simultanément vers le haut et vers l'arrière.

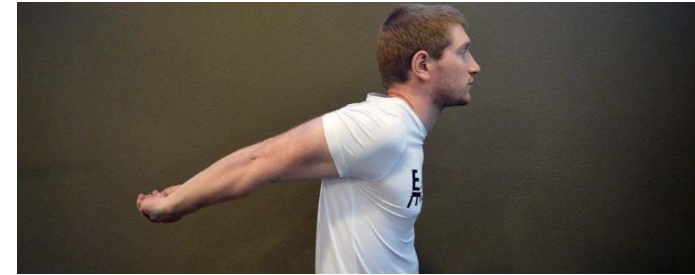
. Veillez à garder le dos parfaitement droit. Étirez-vous **20 à 30 secondes**.



Muscles : Biceps / avant bras

. Tendez le bras devant vous et dirigez les doigts vers le sol, la paume de la main vers l'avant, en augmentant l'étirement en tirant les doigts vers vous à l'aide de l'autre main. Tournez ensuite la paume de la main vers vous.

. Répétez l'exercice dans l'autre sens. Tenir chaque position **30 secondes**.



Muscles : Deltoïdes antérieurs / biceps

. Faites passer vos mains dans le dos. Tenez les ensembles, bras tendus, et remontez sans à-coup, en expirant lentement, le plus haut possible.

. Tenez l'étirement pendant **15 à 30 secondes**.

ASSOUPPLISSEMENT DES CHEVILLES & DES HANCHES

(alignement du pied pour un battement efficace)



Les **cous-de-pied** à plat sur le sol, laissez le bassin et le haut du corps descendre entre les pieds.

Prendre appui avec les mains sur les talons peut éviter de faire porter une partie de la tension sur les genoux.

Durée: 10 fois 30 secondes



Les orteils repliés sont à plat sur le sol. Par une poussée sur l'extérieur et le bas, on peut faire porter l'étirement sur le dessus du pied.

Durée: 10 fois 10 secondes sur chaque pied.



La cheville de la jambe repliée est posée légèrement au-dessus du genou de la jambe pliée. Il y a trois actions à réaliser en même temps, illustrées par les flèches sur la photo.

L'étirement portera sur les chevilles mais aussi sur la hanche du côté de la jambe repliée.

Durée: 10 fois chaque jambe

ASSOUPPLISSEMENT DES ADDUCTEURS

(préparation aux ciseaux de brasse)



Muscles : Adducteurs

- . **Phase 1** : En position de fente latérale, une jambe fléchie et une tendue, fléchir au maximum la jambe fléchie et pousser le bassin vers le bas et du côté de la jambe fléchie .
- . **Phase 2** : pousser le pied de la jambe tendue vers le bas et l'intérieur pour contracter les adducteurs.
- . Rester en position étirée pendant **10 secondes** puis recommencez avec l'autre jambe. **5 fois chaque jambe.**



Muscles : Adducteurs / Ouverture du bassin

- . En position assise, genoux pliés et écartés, on va poser soit les mains, soit les coudes sur les genoux et appuyer doucement dessus en les poussant vers le sol afin d'étirer les adducteurs.
- . Ne forcez pas sur votre coude. Une fois l'étirement ressenti tenez la position pendant **10 secondes** puis resserrer les jambes pour soulager . **Répéter 5 fois.**

EXERCICES DE GAINAGE POUR LA NATATION

(un alignement parfait)



La flèche à sec : Sur cet exercice, **mettez-vous en flèche sur le ventre sur un tapis** : les bras au-dessus de votre tête si possible (sinon la tête entre vos bras), **le corps le plus étiré possible de la pointe de vos doigts à la pointe de vos pieds**. **Décollez légèrement vos pieds** et le bas de votre jambe comme sur la photo. Décollez également vos bras entièrement du sol.

Le Gainage dorsal : **Installez-vous entre deux tas de planches**. Les talons (ou les mollets) avec pointes de pieds en extension sur un des tas et le haut du dos sur l'autre tas. **Elevez votre bassin** pour ressentir la tension musculaire qui fera s'aligner tout votre corps comme sur la photo.



Le Gainage ventral (la planche): Placez-vous en appui sur les coudes et les pieds, le corps bien aligné sans creux au niveau des lombaires. Pour faciliter ce placement, vous pouvez commencer l'exercice sur les genoux puis tendre les jambes. Contrôlez régulièrement la position de votre dos pour que votre corps reste bien aligné.

PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT A SEC

1. **Rotation deux bras tendus sur le côté** (petits cercles en avant puis en arrière – basse vitesse)
2. **Rotation un bras tendus** (vers l'avant / vers l'arrière – basse vitesse – recherche d'amplitude)
3. **Rotation deux bras tendus dans le même sens** (crawl/ dos crawlé – basse vitesse – recherche d'amplitude)
4. **Rotation en opposition bras tendus** (mouvement vers l'avant avec un bras et vers l'arrière avec l'autre bras)
5. **Rotation des deux bras simultanément vers l'avant** (papillon) **puis vers l'arrière** (nage sur le dos à 2 bras)
6. **Rotation du tronc** coudes pliés une main sur l'autre (vers la gauche puis la droite – nombre : 10)
7. **Squats : nombre 20**

MOBILITE ET ECHAUFFEMENT

<https://www.youtube.com/watch?v=Jq0lQ4WUmZs>