


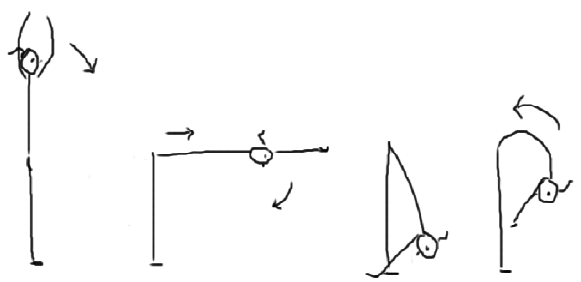



FICHE PEDAGOGIQUE N°1



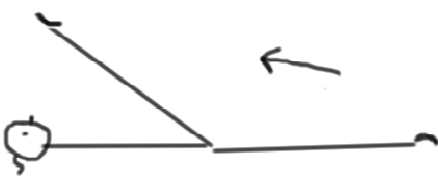


FICHE PREPARATION PHYSIQUE ASSOUPPLISSEMENT SYNCHRO


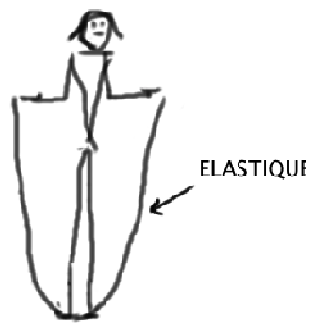
Environ 45 minutes au sol (3 à 5 fois par semaine selon les possibilités du club)

Cette fiche n'est pas exhaustive.

-Echauffement (course, monté de genoux, talons fesses, pas chassés, squats (accroupir et debout x15), souplesse des épaules)

<p>Exercice n°1</p> 	<p>Accroupi + fermeture tronc jbes (travail calme avec respiration et poids du corps)</p>
<p>Exercice n°2</p> 	<p>Debout (placement du corps et des bras en arrondis de bras + placement dos plat et prise de carpé avec étirement max du dos + fermeture tronc jambes avec poids du corps + remontée avec déroulé du dos)</p>
<p>Exercice N°3</p> 	<p>Marche de « l'éléphant » (sur au minimum 25 m) en essayant bien le sol en avant et en arrière (poids du corps)</p>
<p>Exercice N°4</p> 	<p>Marche de la « poule » (au minimum sur 25 m) avec à-coups et rapidité</p>
<p>Exercice N°5</p> 	<p>Assise au sol en carpé dos droit : travail de l'extension des jbes avec décollé des talons ; idem avec pointes flexes et pointes tendues . Dans la même position plier une jbe en prenant le pied flexe puis extension, avec séries actives sur les 2 jbes. L'exercice devra aussi être réalisé avec les jbes écartées</p>

Exercice N°6	
	<p><u>Travail des pointes de pied (environ 10 à 15 minutes)</u> Assise sur les pointes</p> <p>Assise sur les pointes puis tendre les jambes en verticale, puis sur un seul pied.</p> <p>Avec un élastique pour travailler sur le coup de pied puis sur les orteils.</p> <p>Attraper un crayon avec les orteils</p>
Exercice N°7	
	<p>Série de ballet leg au sol (flamenco ou combinaison de bas de jambes).</p> <p>Donner des comptes (précisions et vitesse). Des poids additionnels de chevilles peuvent être utilisés.</p>
Exercice N°8	
	<p>Sur le dos série de grands battements jbe droite et gauche, idem en costal et idem sur le ventre (en actif) 10 grands battements de chaque jambe</p> <p>Les grands battements peuvent être réalisés debout avec beaucoup de vigilance sur le placement du corps.</p>
Exercice N°9	
	<p>Travail des fentes pour terminer d'échauffer avant écart</p>
	<p><u>Série d'écart :</u> Travail avec un petit banc ou planches pour surélever (ne pas hésiter à protéger les genoux avec une genouillère)</p> <p>Une série écart gauche, une série écart droit, une série écart facial</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45'' écart avec à-coups en surélevé • 45'' écart les mains par terre surélevé • 45'' écart les bras levés
Exercice N°10	
<p><u>Travail des abdominaux :</u> ATTENTION : En 1^{er} engagement du plancher pelvien et rentrer son ventre en appuyant le nombril sur la colonne vertébrale</p> <p>Abdominaux simples série de 4x40</p> <p>Allongé sur le dos puis monter en même temps les jambes tendues et le corps pour se mettre en huitre</p> <p>Allongé sur le dos avec les jambes ouvertes à la verticale bras droit ---sur jambe gauche. 40 x4</p>	

Exercice N°11	
Travail des lombaires	
Sur le ventre jambes bien serrées monter les épaules 3x10	
Exercice N°12	
	<p>Travail du gainage Sur le ventre puis en costal puis sur le dos.</p> <p>Puis lever le bras droit et la jambe gauche en gardant l'équilibre</p>
Exercices N°13	
Travail des pompes (nombre de séries en fonction du niveau)	
Exercice N°14	
	<p>Travail appuis spécifiques avec élastique Debout avec élastique coincé par les pieds coupe-coupe 4x 50 coupe coupe (à faire évoluer en fonction du niveau des nageuses) Debout idem pour les passages de ballon 3X10 Partir debout en position carpé de barracuda puis déroulé de barracuda avec appuis et élastiques 3x10 Etirement des épaules avec une corde Retour au calme Faire le « chat » et étirement du dos</p>