



Programme de Préparation Physique Générale pour Nageurs et nageuses benjamins(nes) et Juniors

Un programme complet de renforcement musculaire spécialement conçu pour développer la puissance, l'endurance et la technique des jeunes nageurs.



Pourquoi la PPG est Essentielle en Natation

Performance Optimale

Le renforcement musculaire améliore la puissance de propulsion dans l'eau et augmente la vitesse de nage. Des muscles plus forts permettent des mouvements plus efficaces.

Prévention des Blessures

Un corps équilibré et renforcé réduit considérablement les risques de blessures aux épaules, au dos et aux genoux, zones particulièrement sollicitées en natation.

Endurance Accrue

La PPG développe la résistance musculaire nécessaire pour maintenir une technique parfaite même en fin de course ou d'entraînement intensif.



Renforcement des Épaules

Les épaules sont le moteur principal de la nage. Ces exercices développent la stabilité et la puissance nécessaires pour tous les styles de nage.



Pompes Classiques

3 séries de 12-15 répétitions

- Mains écartées largeur d'épaules
- Corps aligné et gainé
- Descente contrôlée



Tractions avec Élastique

3 séries de 10-12 répétitions

- Élastique fixé en hauteur
- Mouvement de tirage vertical
- Contrôle de la phase excentrique



Rotations d'Épaules

3 séries de 15 répétitions

- Avec élastique ou petits haltères
- Rotation interne et externe
- Mouvement lent et contrôlé

Développement des Jambes

Squats

4 séries de 15-20 répétitions. Exercice fondamental pour développer la puissance des cuisses et améliorer la poussée au mur.

Montées de Genoux

3 séries de 30 secondes. Développe l'explosivité et la coordination nécessaires pour un battement de jambes efficace.

Talons-Fesses

3 séries de 30 secondes. Renforce les ischio-jambiers et améliore la flexibilité de la jambe pendant le battement.

Puissance des Fessiers

Le Pont Fessier : Exercice Clé

Les fessiers jouent un rôle crucial dans la stabilisation du bassin et la propulsion en natation. Le pont fessier est l'exercice parfait pour les renforcer.

Exécution :

- Allongé sur le dos, genoux pliés
- Pieds à plat, écartés largeur des hanches
- Soulever le bassin en contractant les fessiers
- Maintenir 2-3 secondes en haut
- 4 séries de 15-20 répétitions

Variantes : Pont sur une jambe, avec élastique, ou en position maintenue pour plus d'intensité.





Renforcement des Bras



Pompes Diamant

Cible les triceps. 3 séries de 10 répétitions. Mains rapprochées formant un diamant.



Curls avec Élastique

Développe les biceps. 3 séries de 12-15 répétitions. Mouvement contrôlé et complet.



Extensions Triceps

Renforce l'arrière du bras. 3 séries de 12 répétitions. Avec élastique ou poids léger.

Programme de Gainage Complet

Le gainage est essentiel pour maintenir une position hydrodynamique dans l'eau. Ces exercices renforcent la ceinture abdominale et le dos.

1

Gainage Frontal

Position de planche sur les avant-bras. Maintenir 30-60 secondes. 3 séries. Corps parfaitement aligné de la tête aux pieds.

2

Gainage Latéral

Sur le côté, appui sur un avant-bras. 30-45 secondes par côté. 3 séries. Renforce les obliques et la stabilité latérale.

3

Gainage Superman

Allongé sur le ventre, lever bras et jambes opposés. 3 séries de 10 répétitions par côté. Excellent pour le dos et les fessiers.

4

Gainage Dynamique

Planche avec toucher d'épaule alterné. 3 séries de 20 répétitions. Développe la stabilité et la coordination.

Exercices de Sauts pour l'Explosivité



Développer la Puissance

Les exercices de sauts améliorent l'explosivité nécessaire pour les départs et les virages en natation.

Sauts Verticaux : 3 séries de 10 répétitions. Sauter le plus haut possible, réception contrôlée.

Sauts en Longueur : 3 séries de 8 répétitions. Développe la propulsion horizontale.

Sauts Latéraux : 3 séries de 12 répétitions par côté. Renforce la stabilité et l'agilité.

Burpees : 3 séries de 10 répétitions. Exercice complet combinant force et cardio.



Programme Hebdomadaire Type

1

Lundi : Haut du Corps

Épaules et bras - Pompes, tractions élastique, rotations. 30 minutes.

2

Mercredi : Bas du Corps

Jambes et fessiers - Squats, ponts, sauts. 30 minutes.

3

Vendredi : Gainage & Cardio

Abdominaux et stabilité - Tous les gainages, exercices dynamiques. 30 minutes.

4

Samedi : Circuit Complet

Combinaison de tous les exercices en circuit training. 45 minutes.



Conseils pour Maximiser vos Résultats

Échauffement Obligatoire

10 minutes minimum avant chaque séance : mobilité articulaire, cardio léger, étirements dynamiques.

Progression Graduelle

Augmentez l'intensité progressivement. Ajoutez 1-2 répétitions par semaine ou réduisez les temps de repos.

Récupération Active

Étirements après chaque séance. Repos complet 1-2 jours par semaine. Hydratation et nutrition adaptées.

Technique Avant Tout

Privilégiez toujours la qualité d'exécution à la quantité. Une mauvaise technique peut causer des blessures.