

# Programme PPG Natation – Jeunes & Juniors

Programme de Préparation Physique Générale (PPG) hors de l'eau, spécifique à la natation (toutes nages), destiné aux catégories Jeunes et Juniors. Séances de 45 minutes, orientées force générale, gainage, prévention des épaules et coordination.

## Séance PPG 45 min – Catégorie JEUNES

Exercice	Séries	Répétitions	Récupération
Squat poids du corps	3	15	45 s
Pompes genoux	3	10	45 s
Tractions élastique	3	8	45 s
Hip thrust	3	15	45 s
Gainage ventral	3	30 s	30 s
Rotations externes élastique	3	15	30 s

## Séance PPG 45 min – Catégorie JUNIORS

Exercice	Séries	Répétitions	Récupération
Goblet squat	4	12	60 s
Pompes classiques	4	15	60 s
Tractions pronation	4	8	60 s
Hip thrust	4	12	60 s
Gainage latéral	3	40 s	30 s
Y-T-W élastique	3	12	30 s

## Recommandations entraîneur

- Priorité à la technique d'exécution
- Pas de charges maximales chez les jeunes
- Accent sur gainage et prévention des épaules
- Toujours équilibrer poussée / tirage

## Tableau des Exercices de Préparation Physique Générale (PPG) – Natation

Groupe musculaire	Exercices
Épaules	Développé militaire, Élévations latérales, Oiseau, Rotations externes élastique, Y-T-W, Wall slides
Dos	Tractions, Tirage horizontal, Rowing barre/haltères, Rowing inversé, Pull-over, Superman Pompes,
Pectoraux / Bras	Dips, Développé couché, Curl biceps, Curl marteau, Extensions triceps
Jambes	Squat, Fentes, Step-up, Presse à jambes, Squat sauté, Nordic hamstring
Fessiers	Hip thrust, Pont fessier, Deadlift roumain, Bulgarian split squat, Monster walk, Clamshell
Abdominaux / Gainage	Planche ventrale/latérale, Hollow body, Dead bug, Russian twist, Pallof press



# PPG Natation – Programmes par Nage & Cycle 6–8 Semaines

Ce document propose des séances de Préparation Physique Générale spécifiques à chaque nage (crawl, dos, papillon, brasse) ainsi qu'un cycle de progression sur 6 à 8 semaines pour les catégories Jeunes et Juniors.

## PPG Spécifique CRAWL

*Axes prioritaires* : Épaules, gainage rotationnel, chaîne postérieure

Exercices clés
Tractions pronation
Pompes
Y-T-W élastique
Gainage latéral dynamique
Hip thrust
Pallof press

## PPG Spécifique DOS

*Axes prioritaires* : Dos, posture, stabilité scapulaire

Exercices clés
Rowing inversé
Tractions supination
Oiseau
Gainage dorsal
Dead bug
Rotations externes élastique

## PPG Spécifique PAPILLON

*Axes prioritaires* : Puissance, gainage global, chaîne postérieure

Exercices clés
Squat jump
Pompes explosives
Deadlift roumain
Gainage streamline

Superman

Medecine ball throw

## PPG Spécifique BRASSE

Axes prioritaires : Hanches, adducteurs, coordination

Exercices clés

Squat sumo

Fentes latérales

Clamshell

Monster walk

Gainage ventral

Mobilité hanches

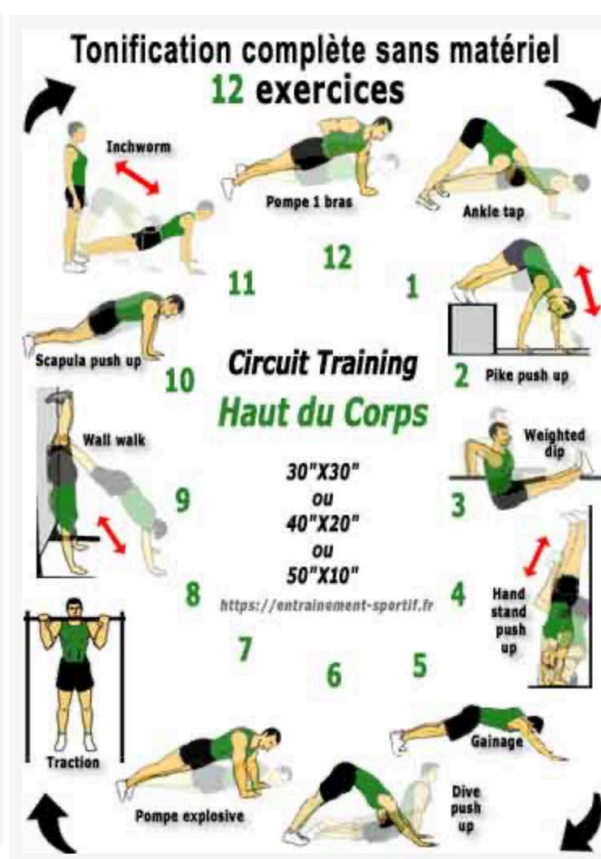


## Cycle PPG 6–8 Semaines (Jeunes & Juniors)

Période	Objectifs	Contenu principal
Semaines 1–2	Adaptation	Technique, gainage, charges légères
Semaines 3–4	Développement	Volume ↑, renforcement global
Semaines 5–6	Intensification	Charges modérées, explosivité
Semaines 7–8	Stabilisation	Volume ↓, qualité et prévention

Fréquence recommandée : 2 séances PPG / semaine – durée 45 minutes.

Toujours adapter les charges et volumes à l'âge biologique et au niveau du nageur.





Programme de préparation physique générale PPG pour des nageurs juniors

Voici des propositions d'exercices pour renforcer les épaules les jambes les bras les fessiers - les abdominaux (position allongée sur le dos puis montée de genoux /coudes le rameur / jambes pliées montée du buste vers les genoux ect...)

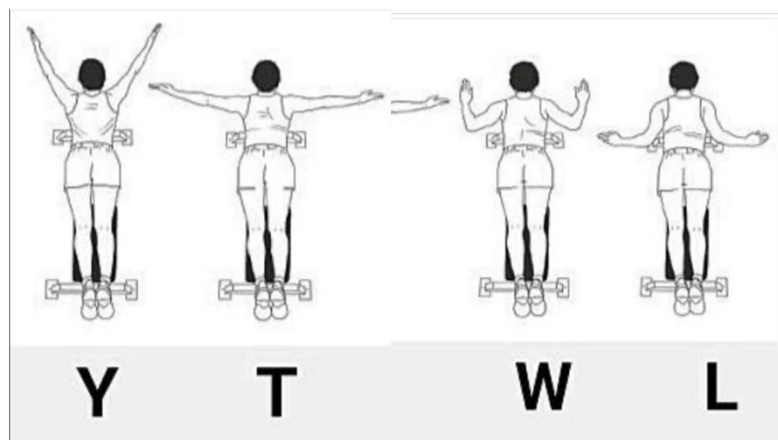
Exemples : squat / saut / gainages /montée de genoux : soit en position gainage à l'horizontale sur le sol bras tendus et on monte les genoux l'un après l'autre vers le haut du corps ou en position verticale montée de genoux classique / talons fesses/ pompes / traction avec élastique / pont fessier / gainage superman (on tient sur un bras) / gainage costal/jumping jack / squat saut.

Travail avec des élastique.

Exemple visuel du pont fessier ou Hip thrust



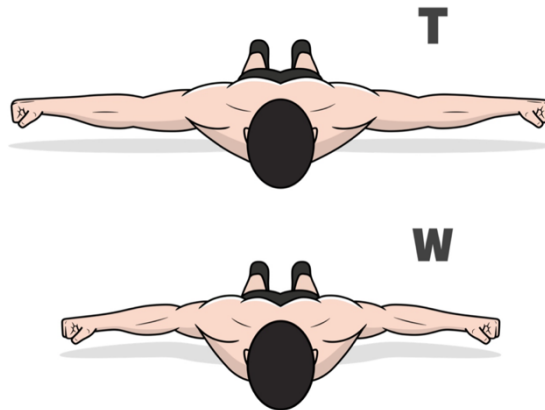
Position Y-T-W peut se faire allonger au sol ou debout (avec ou sans élastique)



#### MUSCLES SOLLICITÉS

Principaux : arrière des épaules, coiffe des rotateurs

Secondaires : trapèzes, rhomboïdes



#### EXÉCUTION

1. Allongez-vous au sol sur le ventre. Tendez les bras de chaque côté du corps, de façon à ce qu'ils forment la lettre « T » avec le corps, tout en resserrant bien les omoplates. Maintenez cette position pendant au moins 10 à 20 secondes.
2. Ensuite, sans reposer les bras au sol, fléchissez les coudes et ramenez-les vers vous, afin de décrire un « W ». Maintenez cette position pendant au moins 10 à 20 secondes.

Faire un copier-coller pour voir la vidéo avec élastique

[https://youtu.be/nEaowfncviA?si=OC6m9s\\_OY4jtXa0w](https://youtu.be/nEaowfncviA?si=OC6m9s_OY4jtXa0w)

Faire un copier-coller pour voir la vidéo sur les différents exercices de pompes

<https://fr.gymshark.com/blog/article/how-to-do-a-push-up>

Les pompes, c'est l'exercice au poids du corps le plus populaire. Sur le papier, elles n'ont pas l'air compliquées, mais en réalité, ce n'est pas si facile que ça. Pouvoir enchaîner 5, 10, 15 ou 50 pompes, ce n'est pas donné à tout le monde.

Que vous cherchiez à faire votre toute première pompe, à améliorer votre exécution ou à ajouter de la difficulté avec des variantes, cet article est fait pour vous. Muscles sollicités, avantages, programme d'entraînement et plus, on vous explique tout.

## C'est quoi les pompes ?

Les pompes ou push-ups en anglais, c'est un mouvement de musculation qui se fait au poids du corps. C'est un exercice de base en street workout et en callisthénie (ou calisthenics si vous préférez). L'exécution est plutôt simple (on vous en parle plus en détail plus bas) : en position de planche, mains au sol et bras tendus, vous descendez en pliant les coudes avant de remonter.

## Quels muscles travaillent les pompes ?

Les pompes sont connues pour solliciter les pecs. En réalité, elles sollicitent aussi d'autres groupes musculaires du haut du corps. **Avec les pectoraux, les triceps et les épaules sont les muscles qui travaillent le plus sur les push-ups.**

- Les pectoraux (grand pectoral et petit pectoral) se contractent pour rapprocher vos bras et repousser votre corps du sol. Ils sont surtout recrutés dans la position basse du mouvement, lorsqu'ils sont étirés.
- Les [deltoïdes](#) (notamment le deltoïde antérieur) aident dans la stabilisation de vos bras et de vos épaules. Elles sont plutôt sollicitées au début de la poussée pour initier le mouvement.
- Les triceps (situés à l'arrière du bras) interviennent dans l'extension des coudes pour repousser votre corps vers le haut. Ils sont donc sollicités dans la partie haute du mouvement.

Les [abdominaux](#) (grand droit et transverse) vont, eux aussi, être activés quand vous faites des pompes, mais moins que les trois muscles qu'on vient de citer. La sangle abdominale vous aide davantage à rester gainé.e et à éviter de cambrer le dos.

## Les avantages des pompes

- Les push-ups ont plusieurs avantages. Le premier : **elles vous aident à développer vos muscles**. Une étude a démontré que sur une période de 8 semaines, les pompes, avec une charge équivalente à 40% du 1RM (une rep max) au développé couché, étaient tout aussi efficaces que le développé couché pour l'hypertrophie et le gain de force [1].
- Ensuite, les pompes sont un exercice qui permet de solliciter plusieurs muscles en même temps. **Elles aident à renforcer le haut du corps, mais aussi vos abdos**. Vos [jambes](#) et vos [fessiers](#) interviennent aussi en partie pour renforcer votre gainage. Puisque c'est un [mouvement polyarticulaire](#), les pompes sont plus fonctionnelles que du développé couché par exemple.



- **Les pompes peuvent se faire absolument n'importe où.** C'est un exercice au poids du corps, donc vous n'avez pas besoin de matériel pour le faire. Sauf si vous avez besoin d'ajouter de la résistance. Sinon, aucune excuse pour ne pas les faire. Surtout qu'elles s'ajoutent facilement dans une séance poids du corps (on vous donne un exemple un peu plus bas).
- **Les pompes s'adaptent en fonction de votre niveau.** Vous pouvez les rendre plus faciles comme plus difficiles et progresser à votre rythme sur cet exercice. Par exemple, pour les rendre plus simples, faites-les avec les mains surélevées. Et pour les rendre plus difficiles, faites-les avec les pieds surélevés.
- Les pompes sont également bonnes pour votre santé en général. Elles aident à baisser la tension artérielle et le cholestérol et à réduire le risque de maladies. Une étude menée sur plus de 1000 hommes a montré que les participants qui pouvaient faire au moins 40 pompes avaient un risque réduit de maladie cardiovasculaire [2].

...

## **Position de départ : alignement et placement des mains**

1. Placez les mains au sol, écartement un peu plus large que les épaules, paumes de main parallèles et droites. Pieds largeur de hanches, jambes tendues en position de planche, poussez dans le sol pour être bien stable.
2. Gagnez les abdos et les fessiers pour garder le dos en position neutre. Fixez le regard devant vous et alignez votre cou avec votre colonne.

## **Phase excentrique (descente) : contrôle et respiration**

1. Gardez les coudes proches du corps, pliez-les pour abaisser la poitrine au sol, abdos et fessiers gainés. Amenez la poitrine la plus proche du sol possible et serrez les omoplates entre elles. Votre tête, votre poitrine et vos hanches doivent être alignées. Marquez une petite pause en bas avant de commencer à remonter.

## **Phase concentrique (montée) : puissance et stabilité**

1. Poussez fort dans vos mains pour remonter le plus vite possible en position de départ, en maintenant l'alignement de base. Desserrez les épaules en haut, restez bien gainée et gardez une légère flexion des coudes.

Note : si vous n'arrivez pas encore à faire une pompe en amplitude complète et avec une exécution (quasi) parfaite, commencez plutôt avec des pompes inclinées ou sur les genoux.

## Les 5 erreurs courantes qui limitent vos progrès

- **Coudes trop écartés (position à 90°).** Avec un écartement des coudes trop important, vos épaules risquent de partir vers l'avant au moment de descendre. Pour éviter ça, pensez à garder un angle entre vos coudes et vos épaules à environ 45-60°. Ça protégera vos épaules et maximisera le recrutement des pecs. Pour éviter de trop écarter les coudes, pensez aussi à garder vos coudes le plus proche de vos côtes possibles et à faire une légère rotation interne.
- **Positionnement incorrect des mains.** Si vos mains sont trop écartées, vous allez augmenter la pression sur vos épaules. Si vos mains sont trop tournées vers l'extérieur, ça va créer une rotation excessive des épaules. Si vos mains sont trop tournées vers l'intérieur, ça va ajouter trop de pression sur vos poignets. Le problème dans tout ça ? Vous allez avoir des douleurs aux épaules et aux poignets en plus de réduire l'efficacité du mouvement.

Pour éviter ça, assurez-vous d'avoir un bon placement. Vos mains doivent être environ largeur d'épaules, avec vos doigts très légèrement orientés vers l'extérieur. Vos poignets doivent être juste sous vos épaules pour éviter les tensions inutiles.

- **Manque de gainage et dos creux.** Une des erreurs les plus communes, ce sont les hanches qui tombent et la tête qui s'enfonce dans le cou. Pour éviter ça, assurez-vous d'avoir un bon gainage et de bien desserrer les omoplates en haut du mouvement. Serrez les abdos et les fessiers, puis poussez fort dans le sol pour écarter vos scapulas. Le but est d'aligner tout votre corps (tête, dos, hanches et genoux). Vous devez former une ligne droite. Si vous avez du mal à maintenir cette position pendant vos séries, renforcez vos abdos. Ça vous aidera à avoir un meilleur gainage.
- **Descente non contrôlée.** Si vous ne contrôlez pas la descente, vous allez passer à côté des avantages des pompes. Pourquoi ? Parce que la phase excentrique (descente) est la phase sur laquelle il y a le plus de bénéfices musculaires. Plus vous la contrôlez, plus vous ressentez l'activation musculaire et augmentez le temps sous tension. Parfait pour les gainz.
- **Amplitude de mouvement incomplète.** Autre erreur très courante sur les pompes : faire des demi-pompes. Descendre qu'à moitié ne va pas vous faire progresser. Pour qu'elles soient efficaces, misez sur l'amplitude complète. Descendez jusqu'à frôler le sol avec votre poitrine, puis remontez jusqu'à presque tendre les bras.

Si vous ne pouvez pas encore faire une pompe complète, choisissez une version plus simple : sur les genoux ou avec les mains surélevées. L'important est de toujours garder cette amplitude maximale, quelle que soit la variante choisie.

## Nos tips pour maximiser vos pompes

- Adoptez la bonne posture avec le corps aligné sans cambrer ni arrondir le dos.
- Contrôlez le mouvement en descendant lentement puis en remontant de manière explosive.
- Adoptez un bon gainage en contractant les abdos et les fessiers pour éviter de creuser le bas du dos.
- Assurez-vous que le placement de vos mains soit un peu plus large que vos épaules.
- Ne faites pas le mouvement en apnée, inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

## Échauffement et mobilité articulaire avant les pompes

Bien que ce soit un exercice au poids du corps, il est important de vous [échauffer](#). Pour ça, vous pouvez **mobiliser les articulations de l'épaule, du coude et des poignets**. Vous pouvez aussi utiliser un élastique pour activer les muscles de la coiffe des rotateurs situés autour des épaules. Ça aidera à éviter de vous blesser. Vous pouvez par exemple faire des :

- Cercle d'épaules – 10 répétitions en avant et en arrière
- Cercle de coudes – 10 rotations dans chaque sens
- Cercle de poignets – 10 rotations dans chaque sens
- Band pull-apart avec élastique – 20 répétitions
- Rotations externes avec élastique – 10 répétitions de chaque bras
- Rotations internes avec élastique – 10 répétitions de chaque bras

Ensuite, vous pouvez faire quelques mouvements d'activations musculaires au poids du corps et avec un élastique de résistance :

- Planche – 30 secondes
- Plank shoulder taps – 10 répétitions
- Extension triceps élastique – 15 répétitions
- Chest fly élastique – 10 répétitions
- Shoulder press élastique – 15 répétitions

...

## Les 5 meilleures variantes de pompes pour diversifier votre entraînement

Vous pouvez facilement rendre les pompes plus difficiles : varier les tempos d'exécution, utiliser un élastique, faire plus de séries, etc. Mais bon, on ne va pas se mentir, faire des pompes h36 ça

devient vite ennuyeux. C'est là que les variantes deviennent intéressantes. Elles permettent d'activer différents muscles, mais aussi d'ajouter plus ou moins de difficulté. Nos 5 variantes préférées sont :

- Les pompes inclinées
- Les pompes déclinées
- Les pompes diamants
- Les pompes pliométriques
- Les pike push-ups

...

## 1. Les pompes inclinées

Les pompes inclinées sont parfaites si vous trouvez les pompes normales trop difficiles. Avec les mains surélevées, **vous supportez moins de poids tout en gardant la bonne position du corps.**

Contrairement aux pompes sur les genoux qui changent votre posture, la version inclinée conserve l'alignement des pompes classiques. Elles améliorent votre technique et votre stabilité, facilitant la transition vers les pompes standards. Et si vous maîtrisez déjà les pompes normales, la variante avec les mains surélevées reste utile pour des séries en dégradée.

1. Placez les mains largeur d'épaules sur une surface surélevée (banc, box, step, etc.), les jambes tendues en position de planche, les pieds largeur de hanches et les poignets sous les épaules. Fléchissez les coudes pour descendre la poitrine, coudes près du corps, puis poussez pour remonter sans tendre complètement les bras.
2. Comme pour des pompes normales au sol, assurez-vous d'avoir une amplitude complète. Si vous n'arrivez pas à amener la poitrine au niveau du banc ou de la box, placez-vous sur un support plus haut. Et si les pompes inclinées sont toujours trop dures, vous pouvez les faire contre un mur.

## 2. Les pompes déclinées

Une autre variante des pompes, qui cette fois ajoute de la difficulté : les pompes déclinées. Le fait de surélever vos pieds va **placer plus de poids sur le haut du corps.** Elles vont donc cibler davantage la partie haute des pectoraux et vos épaules.

1. Surélevez les pieds sur un support (box, banc, etc.) et mettez-vous en position de pompe, mains largeur d'épaules, doigts vers l'avant et omoplates neutres. Fléchissez les coudes

pour descendre la poitrine lentement près du sol, sans cambrer le dos, puis poussez pour revenir en position de départ, sans verrouiller les coudes en haut.

2. Sur les pompes déclinées, ça peut être un peu plus dur de tenir le gainage. Vos hanches ont tendance à tomber et votre dos à se creuser. Pour éviter ça, serrez bien les abdos et les fesses. Le but étant d'avoir le dos bien droit pour aligner vos genoux, vos hanches et vos épaules.

### 3. Les pompes diamant

Troisième variante, encore plus difficile : les pompes diamant. Si vous maîtrisez bien les pompes classiques et que vous voulez développer vos triceps, cette variante est faite pour vous. Une étude a d'ailleurs démontré que les **pompes avec une prise serrée permettent d'augmenter l'activation des triceps**, du petit pectoral et de l'infra-épineux (muscle de la coiffe des rotateurs) [3].

Alors oui, avoir des gros triceps bien développés, ça rend bien en [débardeur](#) ou en [brassière](#), mais ça aide aussi à améliorer la santé des articulations de l'épaule et des coudes. Ça va aussi vous aider à mieux performer sur certains mouvements comme le développé couché.

1. En position de planche, rapprochez les mains pour former un losange sous la poitrine. Fléchissez les coudes pour descendre lentement, arrêtez-vous au-dessus des mains, puis poussez pour remonter, en gardant une légère flexion des bras en haut.
2. Sur les pompes diamant (comme les autres variantes), ça ne sert à rien de vous presser. Vous devez prendre votre temps. Surtout sur la phase excentrique (descente) pour bien ressentir l'activation des triceps. Une fois en bas, poussez fort dans vos mains pour remonter le plus vite possible.

### 4. Les pompes pliométriques

Les pompes pliométriques sont parfaites pour développer votre explosivité. Ce type de pompes **renforce votre poussée, la rendant plus rapide et plus puissante**, ce qui vous aidera même dans d'autres exercices comme le développé couché.

Par contre, assurez-vous de maîtriser d'abord les pompes classiques avant de vous lancer. Si les pompes explosives au sol sont trop difficiles, commencez avec les mains surélevées. Cette version plus simple vous permettra d'apprendre le mouvement correctement avant de passer aux pompes pliométriques complètes.

1. En position de pompe classique, mains sous les épaules, fléchissez les coudes pour descendre la poitrine au sol, puis poussez de manière explosive pour décoller les mains

du sol. Le but étant de propulser votre corps vers le haut. Amortissez l'impact en fléchissant légèrement les coudes à la réception, puis redescendez en contrôlant.

2. C'est une variante qui demande de l'explosivité et de la force. Votre corps risque de vite fatiguer, donc, gardez une fourchette de répétitions assez basse. Si vous avez du mal à exécuter les pompes en mode [pliométrie](#), vous pouvez aussi utiliser un élastique pour vous alléger. Accrochez-le sur une barre de traction ou sur un rack à squat et placez-le au niveau de votre poitrine. Ça facilitera la phase de poussée, car l'élastique va vous tirer vers le haut.

## 5. Les pike push-ups

Notre dernière variante préférée, les pike push-ups. Ce mouvement va plus ou moins mimer le même mouvement que le développé militaire. En fait, vous faites des pompes, mais avec le corps incliné : vos fesses sont en l'air et votre tête vers le sol. **L'exercice met donc davantage l'accent sur les épaules, surtout le deltoïde antérieur.** Vos [trapèzes](#) vont, eux aussi, (en partie) être sollicités.

Si vous êtes de la team calisthenics ou cross training, cet exo va vous aider à progresser sur vos HSPUs (Handstand Push-Ups).

- En position de pompe, mains un peu plus larges que vos épaules, avancez les pieds et levez les hanches pour former un "V" inversé. Pour ne pas creuser ni cambrer votre dos, engagez vos abdos et restez bien gainé.e.
- Pliez les coudes pour descendre la tête vers le sol et gardez-les légèrement rentrés. Pour maximiser le travail des épaules et des triceps, contrôlez la descente. Repoussez le sol en tendant les bras pour revenir en position de départ.
- Pour garder une bonne posture, regardez entre vos mains et pas vers l'avant. Plus vos pieds sont proches de vos mains, plus le mouvement est difficile. Vous pouvez aussi surélever vos pieds pour le rendre encore plus dur.

## Un exemple de programme pompes pour progresser rapidement

On vous a préparé quelques exemples de séances à faire chez vous ou en salle pour vous aider à progresser sur les pompes.

Séance full body au poids du corps :

- Pompes excentriques – 6 x 3-6
- Pompes genoux (ou pompes normales) – 6 x 6-10



- Squats – 6 x 6-10
- Fentes – 6 x 6-10
- Tractions ou tractions australiennes – 6 x 6-10
- Gainage – 4 x 1 minute

Séance haut du corps au poids du corps :

- Pike push-ups – 6 x 6-10
- Dips – 6 x 6-10
- Pompes – 6 x 6-10
- Extension triceps au sol – 6 x 6-10

Séances Pecs à faire en salle :

- Chest press décliné – 4 x 12
- Pompes ou pompes déclinées – 4 x 10
- Développé semi-incliné – 4 x 10
- Écartés haltères – 4 x 8

## **FAQ sur les push-ups**

**Pourquoi je n'arrive pas à faire de pompes ?**

**Combien de pompes par jour pour voir des résultats ?**

**Les pompes font-elles grossir les bras et développer les pectoraux ?**

**Peut-on faire des pompes tous les jours ?**

**Dips ou pompes ?**

**Les pompes font-elles maigrir et brûler des calories ?**

### **Conclusion**

Les pompes, c'est un des meilleurs exercices au poids du corps pour renforcer le haut du corps (pecs, épaules et triceps). Peu importe votre niveau, il existe différentes versions pour progresser à votre rythme.

Pour en tirer le maximum, assurez-vous d'avoir une bonne technique : descendez le plus bas possible, gardez le dos droit et contrôlez chaque mouvement. Et si vous voulez éviter la routine,

testez des variantes comme les pompes diamant ou déclinées pour challenger vos muscles autrement.

...

## References:

1. Kikuchi, N., & Nakazato, K. (2017). Low-load bench press and push-up induce similar muscle hypertrophy and strength gain. *Journal of exercise science and fitness*, 15(1), 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.06.003>
2. Yang, J., Christophi, C. A., Farioli, A., Baur, D. M., Moffatt, S., Zollinger, T. W., & Kales, S. N. (2019). Association Between Push-up Exercise Capacity and Future Cardiovascular Events Among Active Adult Men. *JAMA network open*, 2(2), e188341. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.8341>
3. Kim, Y. S., Kim, D. Y., & Ha, M. S. (2016). Effect of the push-up exercise at different palmar width on muscle activities. *Journal of physical therapy science*, 28(2), 446–449. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.446>
4. Alizadeh, S., Rayner, M., Mahmoud, M. M. I., & Behm, D. G. (2020). Push-Ups vs. Bench Press Differences in Repetitions and Muscle Activation between Sexes. *Journal of sports science & medicine*, 19(2), 289–297.
5. Hammond, K., Schilling, B. K., Weber, A. A., Bloomer, R. J., Weiss, L. W., & Ferreira, L. C. (2010). Power and muscular endurance repeatability with 48 hours rest. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24, 1. <https://doi.org/10.1097/01.jsc.0000367122.74273.ef>