

Les exercices qui vous sont proposés sont à réaliser en complément des sorties ou pour entretenir les qualités physiques propres au LC/MA lorsque les conditions (météo, interdiction de plage, confinement sanitaire...) ne permettent pas de s'entraîner en milieu aquatique.

Avant de commencer tout exercice vous devez vous assurer d'être physiquement apte et de faire précéder votre séance d'un échauffement proprioceptif qui devra successivement :

- mobiliser les articulations ;
- activer la fonction cardio-pulmonaire ;
- permettre l'activation musculaire.

Et qui se terminera par des exercices d'étirements (voire de suspension) permettant de retrouver la mobilité initiale.

Deux niveaux sont proposés :

- le niveau 1 s'adresse à des personnes débutantes en LC/MA et/ou pratiquant l'activité en loisir
- le niveau 2 avec quelques variantes pour les personnes déjà initiées à ce type d'exercice

Vous pouvez effectuer les exercices de renforcement musculaire dans l'ordre suivant :

*Gainage abdominaux – Fentes avec montée de genoux – Tirage bras – Abdos rameur – Squats – Flexion bras (pompes)*

Pensez à bien vous hydrater pendant et après les séances.

Bon entraînement !

## - Gainage statique abdominaux -

**Niveau 1 (LC/MA en loisir) : maintenir 30 secondes chacune des positions, à faire 4 fois. 30 secondes de récupération entre les séries.**



*En appui sur les av-bras et les pointes de pieds, le dos droit, le ventre rentré et les fessiers serrés*



*Sur un av-bras, gardez bien l'alignement épaule-bassin-genou-cheville*



*La main sur la hanche, ventre et fessiers serrés, les hanches sont hautes*

**Niveau 2 (LC/MA en compétition) : maintenir 30 secondes chacune des positions, à faire 4 fois. 30 secondes de récupération entre les séries.**



*En appui sur les av-bras, le dos droit, le ventre rentré et les fessiers serrés, monter une jambe puis l'autre toutes les 5 secondes*



*Sur un av-bras, en gardant l'alignement épaule-bassin-cheville, bras libre tendu vers le haut, monter puis reposer la jambe libre toutes les 5 secondes*



*Même exercice de l'autre côté, veillez à avoir les hanches hautes pendant toute la durée de l'exercice*

**Muscles sollicités :** oblique, transverse, grand droit et lombaires, dorsaux, fessiers

## - la fente avant avec montée de genou -

**Niveau 1 (LC/MA en loisir) : alterner 3 séries de 10 répétitions sur chaque jambe. 20 secondes de récupération entre les séries.**



Départ debout pieds largeur des épaules



en fente, le dos droit, le genou avant à 90°, le genou arrière frôle le sol



On se redresse en poussant sur le talon en expirant



En station debout on monte le genou de la jambe arrière



Retour pieds parallèles

**Niveau 2 (LC/MA en compétition) : alterner 3 séries de 12 répétitions sur chaque jambe. 30 secondes de récupération entre les séries.**



Départ pieds largeur épaules avec bâton pagaie



en fente, le dos droit, le genou avant à 90°, le genou arrière frôle le sol



On se redresse en poussant sur le talon avec le geste de la pagaie et en expirant



En station debout on monte le genou de la jambe arrière



Retour pieds parallèles

**Muscles sollicités :** psoas iliaque, fessiers, ischios jambiers, quadriceps



## - *tirage bras horizontal* -

**Niveau 1** (LC/MA en loisir) : alterner 3 séries de 10 répétitions. 10 secondes de récupération entre les séries.



*En position assise le dos bien droit, tendre l'élastique les mains au niveau des genoux*



*Le dos maintenu en position verticale, tirez horizontalement de manière à amener les mains à hauteur des hanches. Ensuite, en restant gainé, ramenez les mains à leur point initial*

**Niveau 2** (LC/MA en compétition) : alterner 3 séries de 10 répétitions de chaque bras. 10 secondes de récupération entre les séries.



*La main libre en appui sur la jambe avant fléchie, tendre l'élastique à l'aide de l'autre main (ou plaquette natation)*



*En gardant l'alignement épaule-hanche-cheville, tirez l'élastique vers l'arrière. Ensuite, en restant gainé, ramenez la main à son point initial*

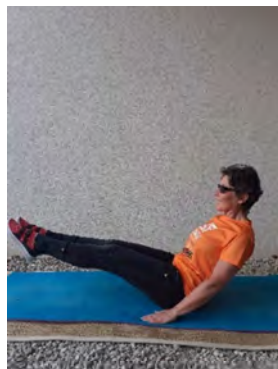
**Muscles sollicités** : dorsaux, deltoïde, triceps, trapèze

## - Abdominaux rameur -

**Niveau 1** (LC/MA en loisir) : alterner 3 séries de 8 répétitions. 20 secondes de récupération entre les séries.



Assis les jambes à 90°, utiliser les mains pour stabiliser et maintenir le dos droit



Inclinez le corps vers l'arrière à 45°, tendre les jambes en expirant pour que l'équilibre soit maintenu



Revenir en position initiale en gardant les genoux et les pieds joints tout au long du mouvement

**Niveau 2** (LC/MA en compétition) : alterner 3 séries de 12 répétitions. 20 secondes de récupération entre les séries.



Assis en équilibre les pieds à quelques cm du sol avec bâton ou pagaie



Amenez les bras vers l'avant en gardant les genoux et les pieds joints



Inclinez le corps vers l'arrière à 45°, tendre les jambes en simulant le mouvement du rameur et en expirant

**Muscles sollicités** : grand droit, transverse, pyramidal

## - Squats -

**Niveau 1** (LC/MA en loisir) : faire 3 séries de 10 répétitions. 30 secondes de récupération entre les séries.



Debout les mains croisées derrière la tête sans pousser sur la nuque les pieds écartés largeur des épaules



Descendre les fesses vers l'arrière, le dos droit, les abdos serrés en écartant légèrement les genoux



Remonter en poussant sur les talons, le dos droit et en expirant

**Niveau 2** (LC/MA en compétition) : faire 3 séries de 30 secondes de chaise statique enchaînée avec 10 répétitions de squats. 30 secondes de récupération entre les séries.



Le dos en appui contre un mur, les jambes à 90°, les bras tendus avec un bâton ou pagaie



Debout les bras tendus, les pieds écartés largeur des épaules



Descendre les fesses vers l'arrière, le dos droit, les abdos serrés en écartant légèrement les genoux



Remonter en poussant sur les talons, le dos droit en expirant et en simulant le mouvement du rameur

**Muscles sollicités** : quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, abdominaux



## - flexion des bras en position ventrale (pompes) -

**Niveau 1** (LC/MA en loisir) : alterner 3 séries de 8 répétitions. 20 secondes de récupération entre les séries.



*Les poignets alignés avec les épaules, en appui sur les genoux, les abdominaux serrés*

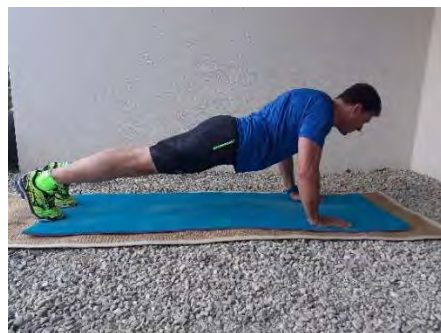


*Fléchir les bras sans trop écarter les coudes en gardant l'alignement épaules-bassin-genoux*



*Descendre jusqu'en bas en retenant la descente, puis remonter énergiquement en expirant*

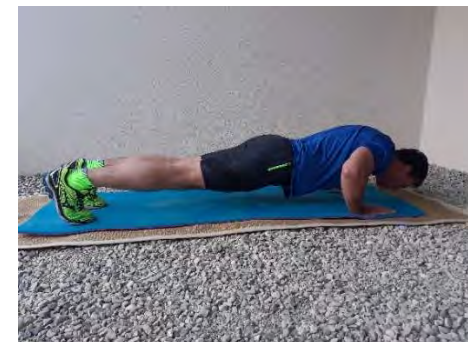
**Niveau 2** (LC/MA en compétition) : alterner 3 séries de 10 répétitions. 30 secondes de récupération entre les séries....**Variante** : rester 5 secondes en statique au milieu avant de remonter.



*Les poignets alignés avec les épaules, en appui sur la pointe des pieds, les abdominaux serrés*



*Fléchir les bras sans trop écarter les coudes en gardant l'alignement épaules-bassin-genoux-chevilles*



*Retenir la descente jusqu'en bas, puis remonter énergiquement en expirant*

**Muscles sollicités** : pectoraux, deltoïdes, triceps, grand dentelé, abdominaux