

PROTOCOLE ETIREMENTS NAGEUR PENDANT L'ETE

Tous les étirements suivants devront être faits tout l'été à raison de 3 fois par semaine.

Chaque étirement doit bien sûr être fait des deux côtés à chaque fois et être maintenu 1 minute.

L'idéal serait de s'échauffer avant de faire cette séance d'étirements en faisant 10 min de footing et des mouvements de rotation des épaules.

BAS DU CORPS

- **ETIREMENT CHAINE MUSCULAIRE POSTERIEURE**

En position debout, une jambe tendue sur une chaise, on ramène la pointe de pied vers soi, on fléchit la jambe au sol jusqu'à sentir l'étirement sur tout l'arrière de la jambe.



- **ETIREMENT DES QUADRICEPS**

En position debout, j'attrape mon pied en arrière, je gaine la sangle abdominale pour ne pas cambrer le dos, on tient en équilibre sur une jambe.



- **ETIREMENT DES ADDUCTEURS**

En position de fente latérale.



- **ETIREMENT DES FESSIERS**

En position assise, une jambe pliée par-dessus l'autre et on emmène le genou vers l'épaule opposée à l'aide de ses bras.



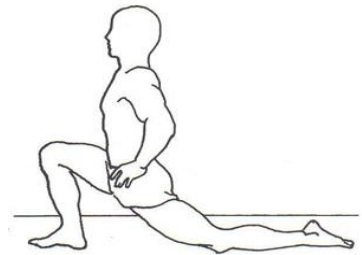
- **ETIREMENT DES LOMBAIRES**

En position allongée sur le dos, les bras tendus en croix, on emmène le pied droit dans la main gauche et inversement.



- **ETIREMENT DU PSOAS**

En position fente avant avec le genou arrière pose au sol, on écarte les jambes au maximum et buste droit.



HAUT DU CORPS

- **ETIREMENT DU GRAND PECTORAL ET DU BICEPS**

En position debout, le ventre face au mur, bras tendu au niveau de l'épaule, on s'enroule sur son bras



- **ETIREMENT DU GRAND DORSAL, TRAPEZE ET TRICEPS**

En position à 4 pattes, on allonge les 2 bras devant, je glisse un des deux bras sous ma poitrine et je vais le plus loin possible.

