

Natation Artistique Québec

Camps de développement technique 2023

Ateliers Gainage & Landrills

Laëtitia Vu

Structure d'atelier

Durée	Étape	Détails
5 min	Présentations	Présentation de la formatrice Présentation de l'atelier : <ul style="list-style-type: none">• Objectifs : renforcement musculaire pour la prévention des blessures & apprentissage du « nouveau » landrill• Déroulement : gainage suivi de landrills, et si le temps, apprentissage d'une petite séquence sur musique
15 min	Gainage	Fesses et abdos
15 min	Landrills	<ol style="list-style-type: none">1. Positions de base2. Directions3. Exécution
10 min	Séquence	<ol style="list-style-type: none">1. Apprentissage d'une courte séquence2. Essai sur musique

Gainage

Objectifs :

1. **Fesses** : prévention des blessures aux hanches
Renforcer les muscles fessiers permet de stabiliser les ligaments et tendons retenant les hanches
2. **Abdos** : renforcement du tonus de la ceinture abdominale

*Ces exercices se combinent bien avec la flexibilité. Bon réchauffement avant flex.

9-10 & 11-12	
Exercice	Explications
1. 4 pattes : lever jambe arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Oreilles alignées avec épaules • Serrer les abdos • Lever la jambe en contrôle et extensions • Angle de la jambe (hanchement)
2. Pliés	<ul style="list-style-type: none"> • Posture • Pousser genoux vers l'arrière • Angle de 90 degrés • Coccyx vers l'intérieur
3. Planche - 4 directions (face au sol, chaque côté, face au plafond)	<ul style="list-style-type: none"> • Mains au sol OU coudes au sol • Oreilles alignées avec épaules • Serrer les abdos • Omoplates serrées et pousser les épaules vers le sol • Pousser dans les talons • Face au plafond : serrer les fesses et pousser les hanches vers le plafond
4. Développés jambe de ballet surélevée	<ul style="list-style-type: none"> • Talons sur objet et dos au sol • Pousser hanches vers le plafond et serrer les fesses & abdos • Posture • Développés jambes de ballet avec comptes

13-15	
Exercice	Explications
1. Downward dog - battements	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les talons au sol • Alternier : planche avec genou à la poitrine / downward dog jambe vers le plafond (circuit hanché et circuit maximum) • Serrer les abdos • Omoplates serrées et pousser les épaules vers le sol • Pousser dans les talons
2. Squats – lever jambes	<ul style="list-style-type: none"> • Squat : reculer les épaules + fesses le plus bas possible • Redressé : Emmener pied à la main
3. Pliés	<ul style="list-style-type: none"> • Posture • Pousser genoux vers l'arrière • Angle de 90 degrés • Coccyx vers l'intérieur <p>Variations / alternatives :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avec comptes 2. Lever les talons du sol 3. Tenir – amener coude au genou
4. Side-plank	<ul style="list-style-type: none"> • Main ou coude au sol • Oreilles alignées avec épaules • Serrer les abdos • Omoplates serrées et pousser les épaules vers le sol <p>Options :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plier jambe du haut en voilier ouvert 2. Jambe du haut tendue à 90 degrés vers le plafond 3. Bras et jambe du haut tendus vers le plafond
5. Hip-bridges jambe levée	<ul style="list-style-type: none"> • Descente : Jambe tendue vers le haut • Montée : jambe tendue sur le côté (ouverture faciale)

16-20	
Exercice	Explications
1. Downward dog - battements	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les talons au sol • Alterner : planche avec genou à la poitrine / downward dog jambe vers le plafond (circuit hanché et circuit maximum) • Serrer les abdos • Omoplates serrées et pousser les épaules vers le sol • Pousser dans les talons
2. V-ups	<ul style="list-style-type: none"> • Sur le dos (face au plafond) • Bras et jambes surélevés • Tirer bras et jambes tendus <p>Variations / alternatives :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer genoux à 90 degrés, tirer bras vers talons 2. Tirer genoux à 90 degrés, tirer bras vers le plafond 3. Bras par-dessus la tête, jambe tendue 4. Pulse-ups : sur le dos, propulser jambes à 90 degrés en levant les hanches (comme dans un barracuda, viser l'angle de 90 degrés)
3. Jump squats Ou Burpees	<ul style="list-style-type: none"> • Pieds parallèles • Squat : reculer les épaules + fesses le plus bas possible • Jump : coller les chevilles, pointer les pieds, rentrer les genoux, bras tendus vers le haut, le long des oreilles • Planche / push up : aligner oreilles, épaules et hanches
4. Pliés	<ul style="list-style-type: none"> • Posture • Pousser genoux vers l'arrière • Angle de 90 degrés • Coccyx vers l'intérieur <p>Variations / alternatives :</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Avec comptes 5. Lever les talons du sol 6. Tenir – amener coude au genou

<p>5.</p> <p>Push-ups</p> <p>handstands</p>	<ul style="list-style-type: none">• Contre le mur• Serrer les abdos• Extensions complètes dans l'ensemble du corps• Menton rentré• Push-ups en serrant les coudes <p>Variations / alternatives :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Au sol : jambes surélevées2. Au sol : close-grip, lever bras et jambe opposés3. Close-grip – tenir en bas au dernier
--	--

Landrills

Objectifs :

1. Apprentissage du nouveau landrill
2. Clarification des directions
3. Exécution : importance de bien exécuter les landrills car ils intègrent les corrections à appliquer dans l'eau

Exemples :

- Landrill mou = pas de sécheresse dans l'eau ;
- Landrill avec coudes/bras pas rentrés = figures pas en extensions ;
- Pas de posture en landrills = pas de posture dans l'eau ;
- Pas sur la pointe des pieds = pas de maximum hauteur dans l'eau ;
- Pas de directions claires = pas de directions claires dans l'eau non plus.

Position	Descriptif	Explication
<p>Pour toutes les figures : le landrill fait face à la direction opposée où l'on regarde sous l'eau</p> <p>Maximum hauteur : Sur la pointe des pieds</p> <p>Solidité : Éviter les rebonds</p>		
Carpé	Bras à la hauteur des épaules, plier les coudes – ramener les mains aux épaules	<ul style="list-style-type: none"> • Fesses = coudes • Pieds = mains • Serrer les coudes • Coudes à la hauteur des épaules • Toque = carpé + mains pliées
Swirley	Carpé + plié 1 main	
Grue	Carpé + 1 bras tendu vers le haut	
Héron	Carpé + 1 main pliée + 1 bras tendu	
Verticale	<ul style="list-style-type: none"> • Mains ensemble vers le haut • Coudes rentrés • Bras alignés aux oreilles 	<ul style="list-style-type: none"> • Coller les mains en haut • Serrer les abdos (comme dans l'eau !)
Vrilles	<p>Tourner dans la direction opposée que dans l'eau pour arriver dans les bonnes directions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans l'eau : épaule gauche derrière • Landrill : épaule droite derrière 	
Splits	<ul style="list-style-type: none"> • Jambe arrière = bras tendu vers l'avant • Jambe avant = coude plié 	

Chevalier	<ul style="list-style-type: none"> Jambe arrière = bras tendu vers l'avant <p>Jambe en haut = bras tendu vers le haut</p>	
Body Boost	<ul style="list-style-type: none"> Préparation : mains = niveau de l'eau Body Boost : placer les mains où elles devraient être (ex : body boost droit = mains face au sol car on pousse sur les mains pour aller chercher le maximum hauteur) 	
Jambes de ballet	<ul style="list-style-type: none"> Godille = mains tendues à l'horizontale Bras alignés aux épaules Voilier = coude vers le haut Jdeb = extensions Cuve = mains solides et à la hauteur des épaules 	<ul style="list-style-type: none"> Menton vers le plafond Penser à l'angle (éloigner la jambe du nez)
Barracuda	<ul style="list-style-type: none"> Préparation : penser à l'angle (perpendiculaire à la surface) Barracuda : Mains vers le haut (et non vers l'avant) Sur la pointe des pieds Serrer les abdos comme dans l'eau 	