

Natation Artistique Québec

Outil synthèse de l'entraînement en flexibilité

Laëtitia Vu

Objectifs de l'entraînement en flexibilité

Bénéfices de l'entraînement de la flexibilité : [Fiche NAQ](#)

Bénéfices de l'entraînement à sec : [Fiche NAQ](#)

1. Prévention des **blessures**
2. Renforcer la force **musculaire**
3. Augmenter l' **amplitude** de mouvement
4. Assurer un meilleur **contrôle** en figures et en **mouvements dynamiques**

Préparer un entraînement de flexibilité

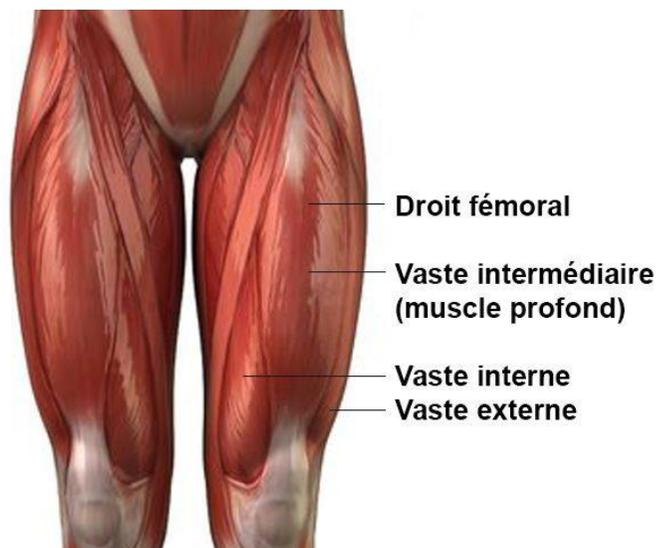
- Cibler un **objectif** précis
- **Décortiquer** (pour atteindre l'objectif, cibler ce qu'il faut travailler)
- **Choisir les exercices** en fonction des éléments décortiqués
 1. Exercices *dynamiques* (flexibilité active)
 2. Exercices *statiques* (tenir les positions)
 3. Exercices *balistiques* (mobilisation de la force élastique)
- Être en mesure d' **expliquer** le but de chaque exercice et ce qu'il cherche à travailler
 - Le « pourquoi » de l'exercice
 - Comment et où (dans le corps) ressentir l'effort
 - Demander aux athlètes comment l'exercice se ressent dans leur corps
- Favoriser une **préparation graduelle**
 - Éviter de commencer directement avec des mouvements en amplitude
 - Favoriser les exercices de flexibilité active
- Intégrer des exercices de **conditionnement musculaire** (variations cherchant à préparer les éléments de flexibilité recherchés)
- Prendre en compte la **morphologie** et les **forces et faiblesses** des athlètes
 Exemple : Mon athlète a une bonne flexibilité des hanches, mais son point bloquant pour atteindre ses splits frontales est sa flexibilité du dos

En vue des **figures** : Décortiquer les figures et identifier les éléments de flexibilité

Dans l'eau : Commencer par des longueurs de réchauffement des articulations

Décortiquer les parties du corps à préparer

Pointes	Splits frontales	Faciale	Dos
Bottine (Cheville et arche du pied)	Fléchisseurs des hanches	Fléchisseurs des hanches	Fléchisseurs des hanches
Flexibilité	Ischio-jambiers	Ischio-jambiers	Quadriceps
Musculature des orteils	Droit fémoral Bas du dos	Ouverture des hanches (rotation externe)	Haut du dos Bas du dos Épaules



Épreuves de flexibilité 2023-2024

9-10	Rotation Ariane au sol Guide p. 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Flexibilité : <ul style="list-style-type: none"> • Mobilité des hanches • Bas du dos • Extensions genoux et pointes ✓ Renforcement musculaire : <ul style="list-style-type: none"> • Fléchisseurs des hanches • Ischio-jambiers
11-12		
13-15		
13-15	Aiguille mains au sol Guide p. 9 Fiche NAQ	<ul style="list-style-type: none"> Vidéo préparatoire – Hanchement et fessiers Vidéo préparatoire – Hanchement et ischio-jambiers Vidéo préparatoire – Fessiers ✓ Flexibilité : <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture des hanches (frontales) • Extensions genoux et pointes • Carpé ✓ Renforcement musculaire : <ul style="list-style-type: none"> • Fléchisseurs des hanches • Ischio-jambiers • Épaules
16-20	Aiguille debout, corps à 90 degrés Guide p. 14	<ul style="list-style-type: none"> Vidéo préparatoire – Hanchement et fessiers Vidéo préparatoire – Hanchement et ischio-jambiers Vidéo préparatoire – Fessiers ✓ Flexibilité : <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture des hanches (frontales) • Bas du dos ✓ Renforcement musculaire : <ul style="list-style-type: none"> • Fléchisseurs des hanches • Ischio-jambiers • Bas du dos

Exemple de « squelette » de plan d'entraînement de flexibilité
Objectif ciblé :

Étape	Descriptif	Exemples
Réchauffement	Préparation du système respiratoire et augmentation de la température corporelle	Micromouvements des articulations : Epaules, bras, coudes, poignets, cou, haut du corps, hanches, chevilles Travailler en 3D : Rotations Conditionnement musculaire : Variations de lunges, squats, pliés, etc.
Extensions	Préparation des genoux et pointes – musculairement et en amplitude Mobiliser le dos/coccyx	Pointes : Bien préparer les chevilles Carpé debout, balancer sur les pointes avant-arrière Carpé : Assis ou debout Vagues sur les jambes, battements de jambes, développés jambe de ballet, etc.
Isoler les muscles	Exercices de conditionnement musculaire isolant les muscles nécessaires	Fléchisseur des hanches <ul style="list-style-type: none"> • À genoux : le corps droit et fixe, lever la jambe • À genoux, 4 pattes, sur le ventre ou debout : lever la jambe en contrôle vers l'arrière Ischio-jambiers <ul style="list-style-type: none"> • Variations de downward dog • Carpé • Variations de fentes Dos <ul style="list-style-type: none"> • 4 pattes : lever jambe • Sur le ventre : lever bras, set-ups
Amplitude	Exercices intégrant à la fois le contrôle musculaire et l'amplitude	Fentes : balancer avant-arrière, corps vers l'arrière – lever la jambe Développés jambes de ballet (frontales ou faciales) en contrôle avec comptes
Finisher	Exercices à plus haute intensité	Splits frontales au mur, splits au sol, needle, pont, etc.

Ressources pertinentes		
Ressource	Organisation	Où trouver
<u>Guide de flexibilité 2023</u>	Natation Artistique Québec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Site de NAQ 2. Règlements et politiques 3. Annexes du Manuel des règlements 4. Annexe 5
<u>Plan 42</u> Mode de jugement en 3 notes	Natation Artistique Québec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Site de NAQ 2. Règlements et politiques 3. Positions et transitions de base, figures et éléments techniques
<u>Boîte à outils</u>	Natation Artistique Québec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Site de NAQ 2. Boîtes à outils 3. Entraînements
Réseaux sociaux de NAQ	Natation Artistique Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Page Tik Tok de NAQ à venir • Pensées gagnantes • Vidéos d'entraînements à venir
Explorer les pages de réseaux spécialisées en flexibilité	Exemples de plateformes : Instagram, Facebook, Tik Tok, etc.	Exemples de sports à suivre : Ballet, gymnastique rythmique, danse, etc.