



PRO

Définitions : les contenus dans cette thématique **PRO** (pour **prophylactique**) ont pour finalité la prévention des risques de blessure.

Ils contribuent donc au nageur à supporter favorablement la charge de travail croissante au fil de la saison et de sa carrière.

« Pour un corps qui dure »

P

Définitions : les contenus dans cette thématique **P** (pour **postural**) ont pour finalité de permettre au nageur de lutter contre les déformations du corps induites par les forces développées sur et par le milieu.

« Pour un corps projectile »

AS

Définitions : les contenus dans cette thématique **AS** (pour **agonistes de soutien**) ont pour objectif le renforcement des muscles profonds, proches des articulations (scapulo-humérale, coxo-fémorale..) qui par leur taille, leur positionnement et leur action synergique, soutiennent l'efficacité de la chaîne de transmission de la force voulue. La finalité est de permettre au nageur d'engager très tôt un appui efficace (montée en force rapide et pale perpendiculaire).

« Pour un corps qui s'engage »

E

Définitions : les contenus dans cette thématique **E** (pour **d'efficacité**) ont pour finalité de contribuer à l'amélioration du rendement propulsif (pic de force, temps de maintien de l'appui, efficacité dans les parties non nagées) du nageur.

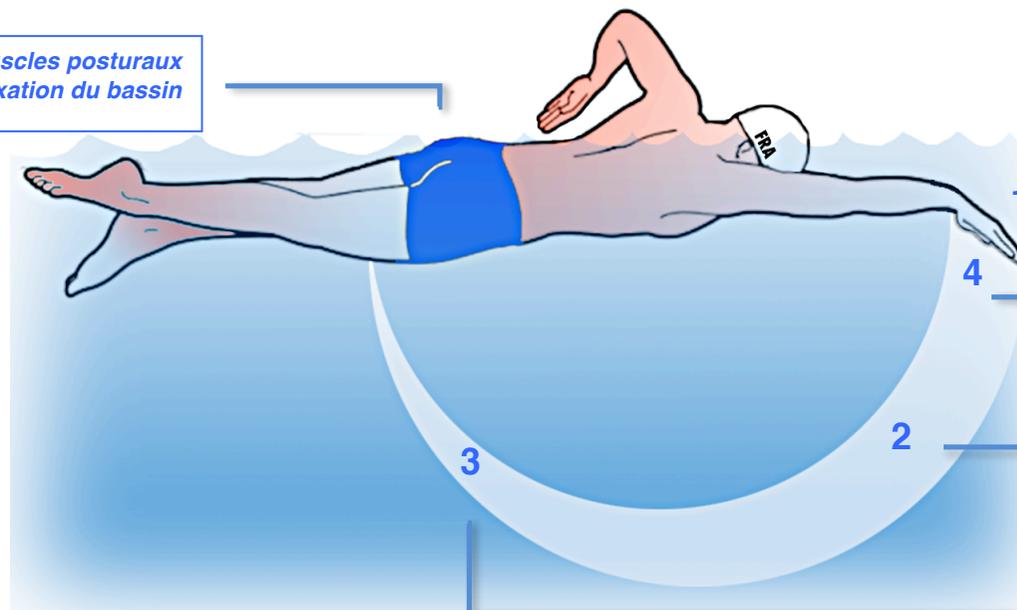
« Pour un corps propulseur »

Les 4 paramètres d'expression de la force en natation

(Richard Martinez, Philippe Hellard, Nicolas Houel, Anne Riff, Michel Knopp. Compte rendu du stage d'évaluation à Font Romeu du 26 Février au 3 Mars 2006) :

- **1** La pente de la montée en force
- **2** Le pic de force
- **3** Le temps de maintien de l'appui
- **4** La direction de la force

Influence des muscles posturaux dans la fixation du bassin



Influence de la musculature profonde

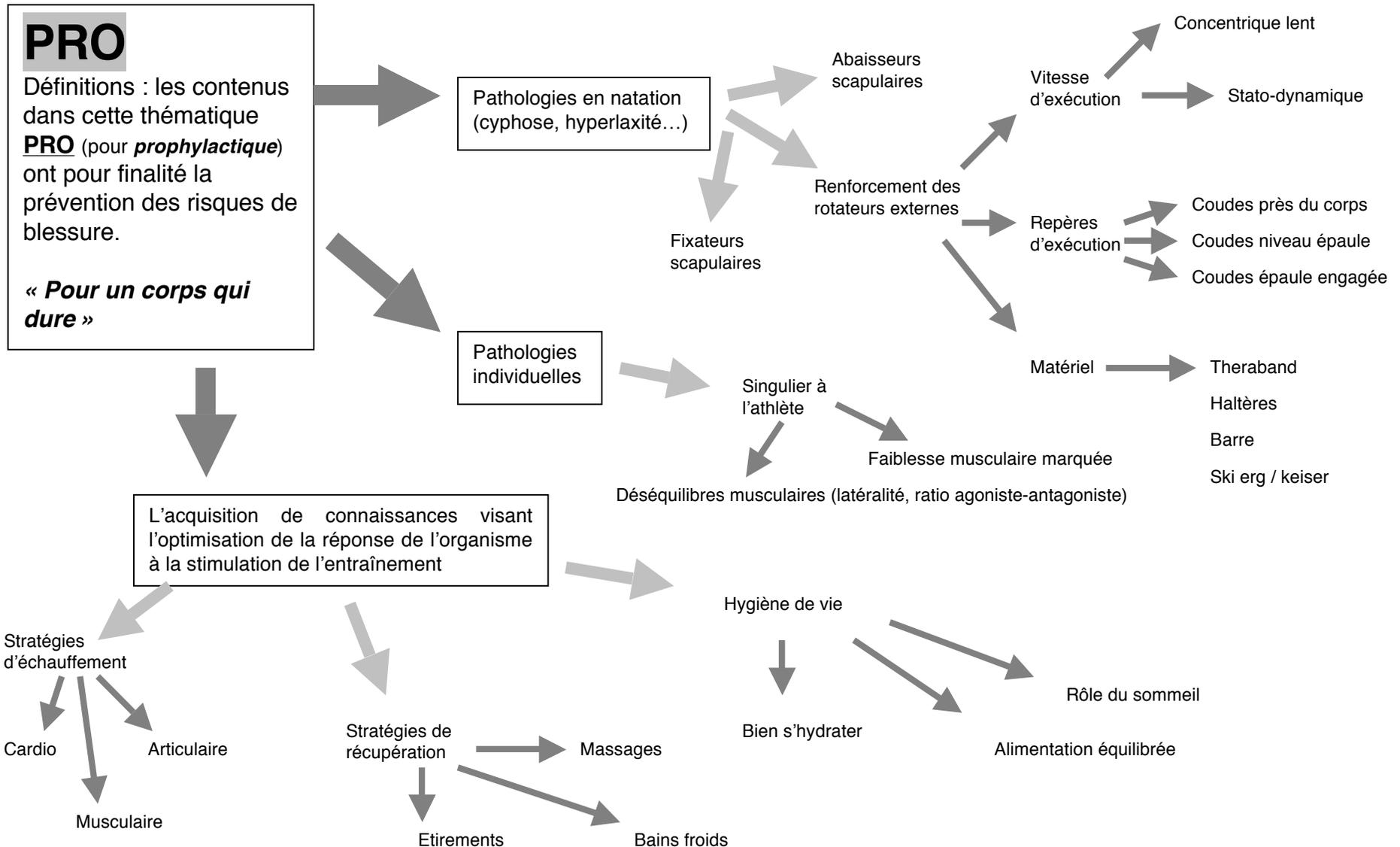
Sur la capacité à prendre un appui fort et rapide

Sur la capacité à fixer une pale perpendiculaire

Influence des muscles d'efficacité dits « de propulsion »

Sur la Force maximale produite dans la phase de « traction »

Sur la capacité à maintenir un appui fort longtemps

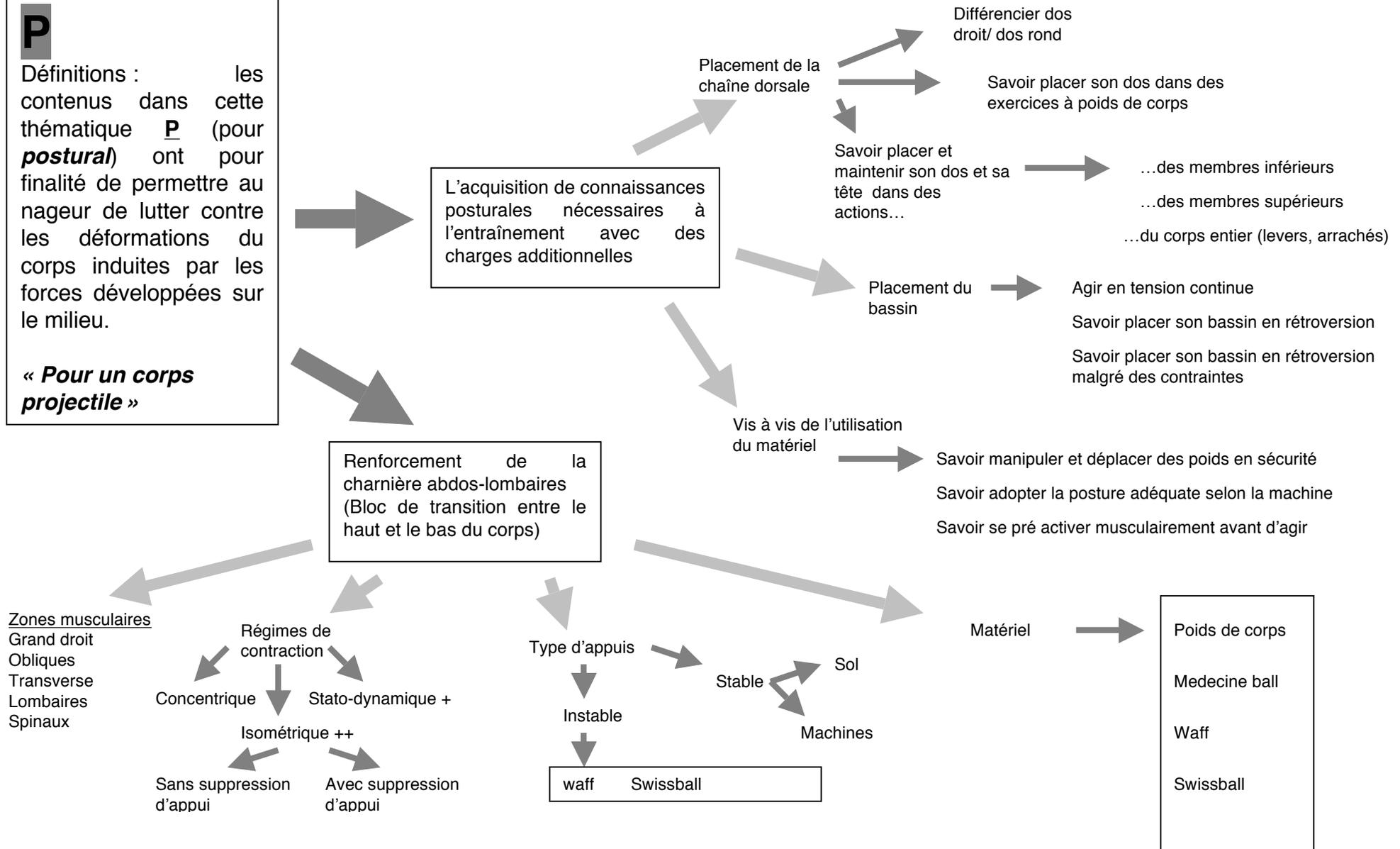




P

Définitions : les contenus dans cette thématique **P** (pour **postural**) ont pour finalité de permettre au nageur de lutter contre les déformations du corps induites par les forces développées sur le milieu.

« **Pour un corps projectile** »



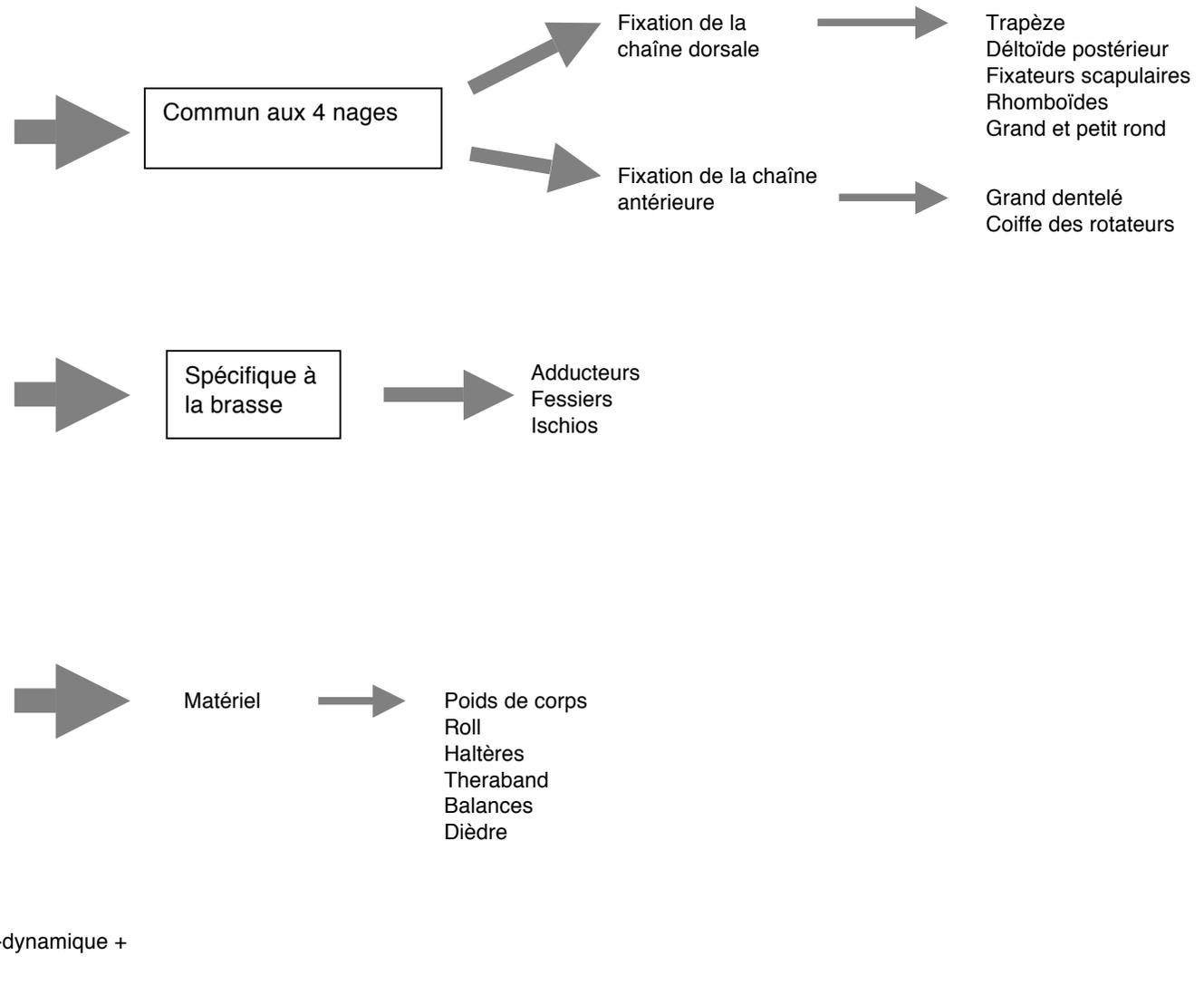


AS

Définitions : les contenus dans cette thématique **AS** (pour **agonistes de soutien**) ont pour objectif le renforcement des muscles profonds, proches des articulations (scapulo-humérale, coxo-fémorale..) qui par leur taille, leur positionnement et leur action synergique, soutiennent l'efficacité de la chaîne de transmission de la force voulue.

La finalité est de permettre au nageur d'engager très tôt un appui efficace (montée en force rapide et pale perpendiculaire).

« Pour un corps qui s'engage »





E

Définitions : les contenus dans cette thématique **E** (pour d'**efficacité**) ont pour finalité de contribuer à l'amélioration du rendement propulsif (pic de force, temps de maintien de l'appui, efficacité dans les parties non nagées) du nageur.

« **Pour un corps propulseur** »

