



# Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac

## Idées d'exercices d'entretien physique pour la natation

### **Matériel nécessaire :**

- un ballon de gym (swiss ball)
- une paire d'élastique
- une sangle
- un tapis

**Maintien des postures :** minimum 10 secondes

**Durée de séance :** 20 min/jour



Travail équilibre  
et adducteurs



Gainage et adducteurs



Gainage dos



Gainage ventral



Travail jambes



Jambes, bras, gainage



Dorsaux et équilibre  
(corde fixe)



Travail dorsal



Renforcement bras  
simultanés (élastique)



Renforcement bras  
alternés



Triceps  
position 1



Triceps  
position 2



Renforcement  
avant bras



Abdos  
position 1



Abdos  
position 2



Gainage latéral  
avec équilibre



Gainage longitudinal  
coudes serrés



Equilibre