N° 034 mars 2020

LES INFOS DU C.S.N.G.

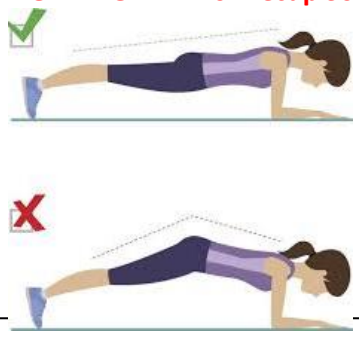
Avec ce petit bulletin, continuons le lien entre tous les adhérents du Club même sans entraînement natation !
Continuons d'être des acteurs de protection face à cette épidémie, agissons pour les autres et pour nous-mêmes.

Voici quelques pistes pour rythmer nos journées et garder la forme : La Préparation Physique journalière.
Attention Pas de séances en groupe - Chacun sa gourde - aucun contact - Ces exercices de PPG sont à faire chez soi, jardin ou balcon…
Les règles de sécurité sanitaire sont mises en place pour gagner contre le virus ! Réveillons notre esprit de compétition pour réussir !

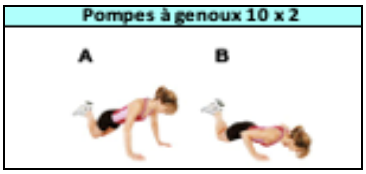
C.S.N.G. News

Pour les BB nageurs peu de changement !! : Il suffit d'une bassine ou d'une baignoire pour faire des bulles, apprendre à souffler dans l'eau, s'habituer à avoir de l'eau dans les yeux et même bouger bras et jambes.
Pour les nageurs Ecole de natation , jeunes et adultes :
Quelques idées « spécial Natation » : **SEMAINE 1**

GAINAGE 2 x 20'' récup 30''

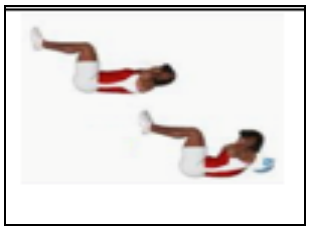


POMPES



Position de départ : Les mains posées à plat avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules, le corps bien aligné.
Mouvement : Fléchir les bras jusqu'à ce que la poitrine effleure le sol puis remonter en gardant toujours le dos bien droit.
Précaution(s) : Conservez l'alignement du corps au cours du mouvement.

ABDOS : CRUNCH 2x20 récup 30''



Position : Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds espacés d'environ 30 cm, les mains sont croisées sur la poitrine.
Mouvement : Plaquez le bas du dos contre le sol et soulevez les épaules en soufflant puis redescendez les épaules en inspirant.
Précaution(s) : Ne bloquez pas les pieds sous un support et une fois l'exercice commencé, ne décollez pas le bas du dos.

FLEXIONS 2x10 récup 30''

Position : Tenez-vous debout, les bras tendus devant.
Mouvement : Fléchissez vos jambes si possible sans lever les talons.
Précaution(s) : Conservez le dos droit.

Et d'autres exercices dans le prochain numéro….

Devinette n° 34 : quel animal nage le plus vite ? Le crocodile ou le caïman ?

Réponse de la devinette du n° 33 : la nage la plus ancienne est la brasse. Utilisée dans l'Antiquité, elle servait à se sauver en gardant la tête hors de l'eau. L'immersion totale de la tête date de 1986.

Retrouvez ce bulletin ainsi que beaucoup d'autres informations sur le site du C.S.N.G. www.csnguyancourt.fr
CERCLE DES SPORTS NAUTIQUES DE GUYANCOURT

ASSOCIATION LOI 1901 N° 8943 LE 30 JUIN 1987 PREFECTURE DE VERSAILLES
ADRESSE POSTALE : BP 40020 78041 GUYANCOURT CEDEX
Siège social : Mairie de Guyancourt
☎ : 01.39.44.94.26. contact@csnguyancourt.fr