

# LES INFOS DU C.S.N.G.

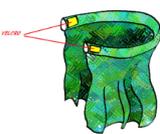
Le 5 octobre, Le Club a pris le départ avec succès pour l'ensemble des activités ...  
 Les effectifs des groupes allégés et le protocole sanitaire ont permis à chacun de retrouver une pratique avec un minimum de risque. Chacun a fait les efforts nécessaires pour que tout se passe au mieux, le passage en cabines pour les plus jeunes restant toutefois à améliorer.  
 Nous sommes de nouveau à l'arrêt, pour les adultes dans un 1<sup>er</sup> temps avec le couvre-feu de mi- octobre, et pour tous depuis le 2<sup>ème</sup> confinement de fin octobre.  
 Nous avons communiqué à chaque adhérent les mesures prévues et vous tiendrons informés de la situation du Club.  
 Il nous faut encore être patients, prudents, se protéger et protéger les autres.



**Si ce n'est déjà fait, reprenons les exercices d'entretien physique à l'extérieur (1h en footing, vélo...) ou chez soi...**

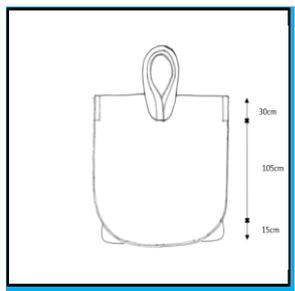
| N° | EXERCICE        | Répétitions                                                  | N° | EXERCICE                 | Répétitions                                                 | N° | EXERCICE              | Répétitions                                                           |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1  |                 | 2x10 récup 30"                                               | 2  | Pompe sur genoux<br>     | 2x10 récup 30"                                              | 3  | Fermeture groupé<br>  | 2x10 récup 30"                                                        |
|    |                 | 3x10 récup 30"                                               |    |                          | 3x10 récup 30"                                              |    |                       | 3x10 récup 30"                                                        |
|    |                 | <b>Consignes</b><br>Freiner la descente<br>remonter explosif |    |                          | <b>Consignes</b><br>Sur genoux sur<br>difficile             |    |                       | <b>Consignes</b><br>Flexion extension<br>complète                     |
| 4  | Fente avant<br> | 2x10 récup 30"                                               | 5  | Planche flexion bras<br> | 2x10 récup 30"                                              | 6  | Toucher les pieds<br> | 2x10 récup 30"                                                        |
|    |                 | 3x10 récup 30"                                               |    |                          | 3x10 récup 30"                                              |    |                       | 3x10 récup 30"                                                        |
|    |                 | <b>Consignes</b><br>alterner gauche droite                   |    |                          | <b>Consignes</b><br>alterner gauche<br>droite sans haltères |    |                       | <b>Consignes</b><br>Jambes à 90°, toucher les<br>pieds avec les mains |
| 7  | Squat jump<br>  | 2x10 récup 30"                                               | 8  | Triceps élastique<br>    | 2x10 récup 30"                                              | 9  | Abdo bike<br>         | 2x10 récup 30"                                                        |
|    |                 | 3x10 récup 30"                                               |    |                          | 3x10 récup 30"                                              |    |                       | 3x10 récup 30"                                                        |
|    |                 | <b>Consignes</b><br>Enchaîner les sauts                      |    |                          | <b>Consignes</b><br>élastique sous les<br>pieds             |    |                       | <b>Consignes</b><br>alterner gauche droite                            |

## Trucs & Astuces : Pour se changer dans les vestiaires...





**LA CABINE DE BAIN**  
**FOURNITURES :** serviette éponge du commerce ou morceau d'éponge  
 - élastique 2cm large- 20cm de velcro  
 Passer un élastique de 2cm de large dans un ourlet, le coudre solidement aux extrémités.  
 Poser 1 morceau de Velcro de 10cm sur l'extrémité « envers » et un 2<sup>ème</sup> morceau sur l'endroit pour croiser la serviette sous les bras, ça tient tout seul !



**LE PONCHO de la « Greensession »**  
 (Site communautaire et e-shop pour surfeurs écoresponsables) a lancé une production de de **Ponchouille**, en récupérant des serviettes dans les centres de tri pour ensuite les assembler en poncho dans un ESAT en Bretagne.

**FOURNITURES**  
 Deux grands draps de bain en matière éponge les serviettes de bain classiques font très bien l'affaire (100 x 150cm).

<https://www.lagreensession.com/comment-fabriquer-son-propre-poncho/>

**Le coin du Défi**



**LE DÉFI : « TOUJOURS COMPÉTITEURS... ..MEME CONFINÉS »**

Cette fois, le défi pour les groupes compétition, c'est de rester en forme et d'entretenir les capacités de performance acquises depuis la reprise des entraînements et le stage de Vichy et Guyancourt.

La recette est dans la pratique quotidienne d'exercices spécifiques à la natation mais aussi un travail sur les sensations et sur la perception de l'effort.

L'objectif est d'éviter de modifier la trame physiologique que les nageurs ont depuis le début de saison et d'alterner les sollicitations pour gérer la fatigue et pour éviter les problèmes musculaires c'est à dire tout ce qui peut maintenir le cœur et les muscles dans un état performant pour une reprise convenable, sans trop de difficulté et surtout sans blessure.

Maxime et Stéphane veillent chaque jour à tout cela.

A noter que Malia et Matys, au titre de « sportifs inscrits sur la liste ministérielle haut niveau espoir » bénéficient de l'autorisation dérogatoire gouvernementale pour s'entraîner en piscine. Leurs partenaires d'entraînement moins chanceux, mettent les bouchées doubles...à terre !