



CN HAUT-JURA

AVRIL 2026

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Compétitions



18/04 et 19/04 Grand Prix d'Oyonnax
(avenirs à seniors)



26/04 Journée ½ Fond (Benjamins, Juniors, Seniors)

Stages

Le Stage de Mulhouse aura lieu du 13/04 au 18/04, il n'y aura donc aucune séance à la piscine de Morbier sur cette semaine.



À LA UNE



Champion de France

Olivier Le Page a participé aux championnats de France Maitre à Bourg-En-Bresse du 05/03 au 08/03 et a décroché un titre de champion de France sur le 50 m Dos.



Infos marquantes

- Plusieurs médailles ont été décrochées en Mars, notamment par certains de nos Maitres et de nos Avenirs, bravo à eux !
- Peu d'adhérents utilisent le site du club, pensez à aller y faire un tour !
- 4 Jeunes du club se sont inscrits à la formation d'Assistant Moniteur
- Les inscriptions sont réouvertes avec un prix réduit pour l'adhésion au club (145 €)



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>





CN HAUT-JURA

AVRIL 2026

Une idée de routine de préparation physique basique au poids de corps.

Routine Full Body (10-15 min)

1. Pompes Classiques

- 10 à 20 reps
- Descends lentement, remonte explosif
- Pecs, Triceps, Gainage



2. Squats

- 15 à 25 reps
- Dos droit, fesses en arrière
- Cuisses, Fessiers



4. Fentes Alternées

- 10 à 15 reps / jambe
- Descends contrôlé
- Jambes, Équilibre



3. Gainage Planche

- 30 à 45 sec
- Corps bien aligné
- Abdos, Lombaires



5. Pompes Déclinées (Option + Dur)

- 8 à 15 reps
- Pieds surélevés
- Haut des Pecs, Épaules



Organisation

- 2 à 4 Tours
- 30-45 sec de Repos
- 1 min entre les Tours



Version Rapide (3 min)

- Pompes 40 sec
- Squats 40 sec
- Gainage 40 sec
- Fentes 40 sec
- Enchaîné sans Pause !



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>