

SEANCE HIIT ET SEANCE STRETCHING - DU 11 au 24 JANVIER

Avant de commencer, quelques conseils :

- Prévoir une bouteille d'**eau** (et boire régulièrement), de quoi compter le temps et une serviette
- Dégager l'**espace** et être en présence d'un adulte
- Lancer une playlist motivante (cf lien donné pour la séance hiit)
- **Gérer votre effort**, il ne faut pas être à plus de 80 %
- Pratiquer avec le **dos droit** et, en cas de flexion, toujours les **genoux en arrières des points de pieds**



- **Besoin de conseils ou d'explications** plus précises ? Sollicitez-moi !

Séance hiit au dos de cette page

SEANCE HIIT : à faire la semaine sans EPS, elle dure 24 minutes

Tout le corps www.litobox.com

1 INCHWORM

2 FENTES SAUTÉES

3 LEVÉS DE GENOUX

4 CRABE main pied

5 LEG CURL au sol

6 MOUNTAIN CLIMBERS

Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.
Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

Playlists associées :

- * débutant 20s/20s : <https://www.youtube.com/watch?v=bMRRimlukak>
- * intermédiaire 25s/12s : <https://www.youtube.com/watch?v=ss1ervKfZmk>
- * avancé : 30s/10s : <https://www.youtube.com/watch?v=74-kVxcJY5Q>

- Inchworm niveau débutant (niveau intermédiaire ou avancé = ajouter une pompe)
- fentes sautées (alternativement de chaque côté)
- levés de genoux
- crabe main-pied (alternativement de chaque côté)
- leg curl au sol
- mountain climbers.

Notes techniques : Pour les inchworms, redressez-vous totalement (le corps droit) pour revenir en position initiale avant la répétition suivante et pensez bien à gagner le corps pendant le mouvement. Pour les leg curls au sol, utilisez un chiffon (ou tout autre accessoire) sous vos talons pour glisser plus facilement. Gardez les hanches levées pendant l'exécution du mouvement (contractez bien les fessiers). Les fesses ne doivent pas être en contact avec le sol lorsque vous tendez les jambes.

Séance stretching au dos de cette page

SEANCE STRETCHING : à faire la semaine sans EPS

Pourquoi s'étirer ?

D'une manière générale, les étirements servent à replacer les muscles contractés durant une séance avec pour objectif de maintenir une élasticité naturelle.

Les étirements ont plusieurs fonctions selon le moment où ils sont exécutés.

Avant une séance, on en fait juste après l'échauffement pour favoriser une mise en action des tendons et des muscles.

Après une séance intense et longue, il est fortement déconseillé de s'étirer. En effet, *un effort long crée la lésion des fibres musculaires*. C'est comme un élastique, s'il est fragilisé, il faudra éviter de tirer dessus. Si l'on s'étire sur des fibres déjà fragilisées, on risque de casser la fibre musculaire. Il vaut mieux attendre environ 24 heures avant de s'étirer.

Si la séance n'est pas trop intense, **vous pouvez vous étirer juste après une activité sportive**, si et seulement si celle-ci n'a pas été trop intense. Suivez bien les consignes de votre professeur ou de votre coach.

Entre 2 séances, il est fortement conseillé de s'étirer afin d'obtenir un relâchement musculaire, optimiser la récupération, faire regagner au muscle sa longueur initiale, **gagner en amplitude** et augmenter sa souplesse.

Combien de temps doit-on s'étirer

Avant un effort, les étirements doivent être ciblés et succincts, ils sont dynamiques (càd en mouvement).

Après un effort, les étirements sont statiques et doivent être **courts et de faible intensité** pour redonner leur longueur initiale aux muscles qui se contractent à l'effort. Il faut environ une vingtaine de secondes par groupe musculaire. Il est également conseillé d'aller sur un autre groupe musculaire puis de revenir sur le même groupe musculaire un peu après.

En phase de relaxation, on peut s'étirer jusqu'à une minute.

Concrètement, s'étirer, c'est **rendre les muscles plus élastiques** et donc entretenir la **mobilité** du corps. Un corps mobile est un corps en meilleure santé et cela participe à la **prévention des blessures**.

Les étirements proposés sont uniquement statiques

Membres inférieurs



Butterfly Stretch



Etirements-3D-10



Etirements-3D-3



Etirement-3D 1

Dos



Etirement-3D-8



Cat-Cow

Muscles
inter-vertébraux

Allongement
du rachis



Fessiers



Etirements-3D-7



2-Etirements-fessiers-..

Abdominaux



Cobra

Membres supérieurs



Belle semaine à tous 😊