TABATA ENTRAINEMENT

Objectifs : se changer les idées, s'occuper seul ou en famille, entretenir sa santé voire l'améliorer en restant chez soi.

Comme vous le savez, nous allons vivre confinés pendant une longue période. Afin de vous permettre de décompresser et de prendre soin de vous, nous vous proposerons un carnet d'entraînement chaque semaine. Evidemment, vous pouvez vous mettre en activité avec tous les membres de votre famille.

LA METHODE TABATA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Créée par le professeur japonais Izumi Tabata, la méthode Tabata est ce que nous appelons une forme d'**entrainement HIIT** (High-Intensity Interval Training) ou entrainement intensif.

Plusieurs vertus à l'utilisation de cette méthode :

- Elle est rapide et nécessite peu d'espace,
- Il existe de nombreux exercices pour varier les plaisirs et toucher tous les muscles du corps,
- L'alternance rapide de l'effort et de la récupération accélère le brûlage de la graisse de manière significative.

Il s'agit donc de solliciter les grands groupes de muscles. Les exercices tels que les pompes, sauts ou sprints garantissent rapidement de bons résultats d'entraînement.

Cependant, pour que la méthode Tabata opère, il faut fournir un effort intense. Dans notre contexte spécifique de confinement et potentiellement d'exposition au Coronavirus Covid-19, nous conseillons *une pratique physique uniquement aux personnes ne présentant aucun symptôme*. De la même manière, la recherche d'un *effort intense est réservée aux pratiquants en bonne santé*. Dans le doute, vous pouvez toujours réaliser les *exercices à une allure très modérée et arrêter dès l'apparition d'une gêne respiratoire ou autre*. Nous vous conseillons de pratiquer avec ou sous la surveillance des parents afin de garantir des postures sécuritaires. Il est indispensable de réaliser les exercices dans un espace suffisamment grand, dégagé d'objet pouvant nuire à la pratique.

Exemple d'une série Tabata : https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk&frags=pl%2Cwn

AVANT DE DEMARRER

L'échauffement est incontournable. Pour cela, nous conseillons avant chaque séance de la semaine :

1) Réveil articulaire

20 mobilisations des poignets

20 rotations bras tendus à l'horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

2) Elévation du rythme cardiaque

Jumping jack 3x1min (récup 30'')
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions

Gainage face 2x30 secondes

PENDANT LA SEANCE

Reportez vous au carnet d'entraînement de la semaine pour avoir le détail de chaque entraînement.
Il s'agit de réaliser 2 à 4 séries en fonction de votre état de forme.

Chaque série dure 4 minutes et se décompose ainsi : 20 secondes d'effort et 10 secondes de récupération. Vous aurez donc 8 exercices à faire dans votre série. Vous pouvez faire une pause de 3 à 4 minutes entre les séries si vous en ressentez le besoin.

Choisissez votre niveau de difficulté dans la réalisation des exercices. Si la tenue de 20 secondes est trop difficile, vous pouvez faire des pauses. Au fur et à mesure du temps, vos pauses seront moins nombreuses et plus courtes. Vous finirez peut-être à tenir les 20 secondes à la fin du confinement. En somme : vous allez progresser. Vous pourrez ensuite évoluer sur le niveau de difficulté supérieure si vous le souhaitez.

À vous de déterminer votre profil pendant votre entraînement :

Option Padawan : vous réalisez 2 séries dans votre séance (16 exercices)

Option JEDI : vous réalisez 3 séries dans votre séance (24 exercices)

Option Maitre YODA: vous réalisez 4 séries dans votre séance dont la **Super Série Finale** (32 exercices)

APRES LA SEANCE

Prenez le temps de vous hydrater, de vous étirer.

N'oubliez pas de manger sainement, nous allons réduire nos déplacements donc adoptez une alimentation la plus équilibrée possible.

Afin de réguler la programmation de l'activité physique à venir, pouvez-vous compléter le formulaire en cliquant sur ce lien. Il s'agit de voir si nos propositions sont adaptées à votre forme et de les faire évoluer chaque semaine en fonction des difficultés et des réussites que vous constatez. Il y en a pour 1 minute maximum.

Pour toute information complémentaire, Atrium ne m'étant pas toujours accessible, n'hésitez pas à me contacter sur mon adresse e-mail : Florian.Mell@ac-aix-marseille.fr

ETIREMENTS POSSIBLES

ECHELLE DE RESSENTI

5	à bout, j'arrête
4	vivement la fin
3	je gère
2	cool
1	easy

PSYCHOLOGIQUE

5	raideur, douleur extrême, tétanisation (congestion musculaire)
4	tremblements, sensation de brûlure, contraction
3	tensions, lourdeur, picotement
2	Léger engourdissement
1	aucune douleur

MUSCULO-TENDINEUX

5	sensation d'asphysxie et perception démesurée du rythme cardiaque
4	difficultés respiratoires (parfois blocages)
3	essoufflement significatif
2	léger essoufflement et faible augmentation du rythme cardiaque
1	aisance respiratoire

CARDIO-RESPIRATOIRE

5	transpiration très abondante
4	
3	transpiration et / ou rougeurs
2	
1	aucune rougeur ou transpiration

SUDATION