

Sport Santé Bien-être Spécial Confinement

Séance n°5 / ?... Durée 1h15, intensité moyenne de la séance : 7/10

Mobilité hanches et bas du corps selon le protocole ci-dessous. 30', intensité 7/10

Je sais que tout le monde n'a pas le matériel adéquat : dans ce cas, il faudra bien évidemment adapter les exercices.

3 tours au total. R2' entre chaque tour.

INSEP
légalisé par la cellule Réa – UAP
Crédits Photos I.Amaudry

HIPS STRENGTHENING

BUTTKICKS
A l'aide d'un élastique, effectuer un talon-fesse sur un tempo lent.
Veiller à bien fixer le bassin dans le sol.

HIPS BALANCE #1
En appui sur le genou, maintenir son auto-grandissement sans « casser » le bassin. Si pas de matériel, le faire les yeux fermés.

EXTERNAL ROTATION
Effectuer une rotation externe (tourner autour de l'axe du genou) tout en fixant le bassin et le genou.
Retenir le retour.

BIRD DOG BALANCE
En appui sur le genou et sur la main, venir toucher la main et le genou opposé puis s'étirer au maximum et ainsi de suite.
Si pas de matériel, le faire les yeux fermés.

SQUAT & EXTERNAL ROTATION
En position de squat, venir écarter l'élastique en continu pendant toute la durée de l'exercice.
Veiller à s'auto-grandir et à ne pas affaïsser les voûtes plantaires.

HIPS BALANCE #2
En appui sur le genou, maintenir son auto-grandissement sans « casser » le bassin. Si pas de matériel, le faire les yeux fermés.

ISOMETRIC EXTERNAL ROTATION
Retenir la résistance élastique tout en gardant le genou à 90°.
Veiller à ne pas soulever les hanches du sol.

GLUTES BRIDGE WITH ELASTIC BAND
Effectuer des élévations de bassin tout en maintenant l'élastique vers l'extérieur.
Ne pas reposer le bassin après chaque élévation.
Veiller à bien garder le bassin dans l'axe.
Se placer uniquement sur les talons.

DEBUTANT 10 REPS 30 SECS
INTERMEDIAIRE 15 REPS 45 SECS
AVANCE 20 REPS 1 MIN
X 3 TOURS

Cardio, 40', intensité 8/10

Je vous laisse libre du choix du cardio que vous voulez mettre en place (corde à sauter, déplacements spécifiques tennis, mouvements de fitness, etc...)

- Echauffement cardio vasculaire : 20', intensité 6/10
- 4 x (8 x 10'' effort / 20'' récup), R2' (visualisation tennis pendant la récupération : se voir sur le terrain en train de jouer). Intensité de l'effort 9/10.

Confinement et explosivité : stimulations musculaires et tendineuses.

Avant le confinement, vous aviez, en tant que joueur, à chaque entraînement ou partie de tennis, des stimulations de niveau maximum en termes d'intensité neuromusculaires (c'est-à-dire que vous vous donniez à fond sur certains gestes ou moments du match) et en termes d'intensité au niveau des tensions mécaniques (notamment tendineuses). Or depuis le confinement, vous n'avez plus forcément ces stimulations-là. Chacun essaie de les compenser en faisant une activité de substitution. Mais quoique vous fassiez, n'oubliez pas d'intégrer deux choses :

- des stimulations neuromusculaires maximales (c'est-à-dire le fait de faire des exercices avec une **intention** d'intensité maximum. L'intensité, c'est l'intention) ;

- et des hauts niveaux de tensions musculaires et tendineuses (des charges mécaniques maximales).

Il faut que votre corps aille aussi pendant cette période de confinement dans des hauts niveaux d'activations mécaniques avec des intentions maximales car sinon, vous aurez des difficultés lors du retour à la pratique, voire des blessures.

Alors attention à bien le faire de façon progressive et maîtrisée. Et si vous aviez oublié ces principes durant les semaines précédentes, commencez à les introduire progressivement (exercices de type rebonds, déplacements vers l'avant et latéraux, freinage, etc... Quelques séries au départ, pendant 10/15 minutes, 2 fois par semaine).

Abdos / gainage : 15', intensité 6/10

