

TABATA TIMER

Tabata est une méthode utilisant un minuteur (Tabata Timer)* qui permet de programmer, via une application, des séances d'entraînement cardio alternant efforts et récupération.

Cette méthode, du type « HIIT » (*High Intensity Interval Training*), désigne les entraînements fractionnés combinant de courtes périodes d'efforts soutenus avec de courtes périodes de repos, répétées plusieurs fois. Cela pourrait sembler inadapté aux seniors, mais tous les mouvements sont utilisés par les animateurs lors des séances d'activités gymniques. Et pour les seniors, nous parlerons plutôt d'intensité soutenue que de « haute intensité ».

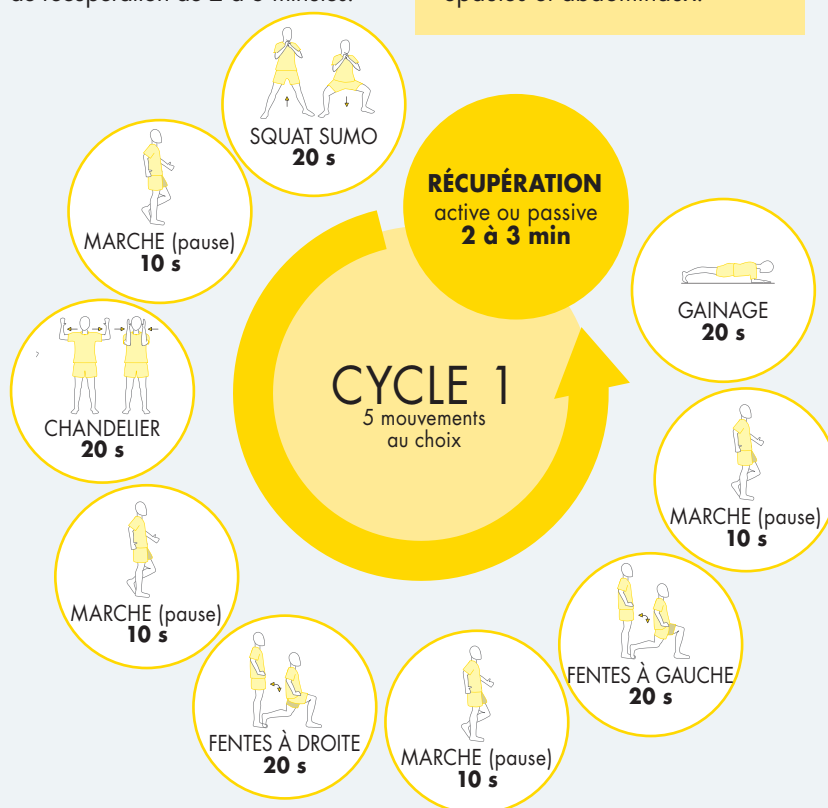
Avec un peu d'imagination, cette méthode a la particularité de solliciter tous les groupes musculaires de notre corps, même les plus profonds, ainsi que l'ensemble des capacités. Stimulante et conviviale grâce à la variété des exercices et à leur combinaison, cette séance est facile à mettre en place et ne nécessite pas de matériel spécifique.

*Ce type d'entraînement a été développé au Japon par le professeur Izumi Tabata, chercheur à l'Institut national du fitness et des sports, qui lui a donné son nom.

Vous pouvez reproduire ce cycle deux, trois ou quatre fois selon votre envie et/ou votre condition physique, en y apportant (ou pas) des variantes. N'oubliez pas, entre chaque cycle, de faire une phase de récupération de 2 à 3 minutes.

EN PRATIQUE

Grâce au minuteur, vous allez pouvoir programmer (par exemple) un cycle de 5 mouvements : séance mixte bas du corps, épaules et abdominaux.



Application Tabata Timer for HIIT

Cette application gratuite est disponible pour Android et iPhone, avec des fonctionnalités identiques. Seules la présentation et l'interface diffèrent quelque peu selon le système. Plusieurs fonctionnalités permettent de configurer :

la durée de préparation, d'entraînement et de repos, le nombre de cycles et de séries, une musique de fond et d'enregistrer votre historique d'entraînement... Vous pouvez retrouver des vidéos et un tuto « Comment utiliser le minuteur Tabata Timer » sur le site de la FFRS : page « Actif à la maison » puis « Les bonnes idées des conseillers techniques ».

