

LE GUIDE ULTIME
REPOS ACTIF



INTRODUCTION

Le Repos Actif est très peu connu. Si tu as participé au Challenge 2k21, tu dois être familier avec ce concept.

Quoi qu'il en soit, je vais réexpliquer ce que c'est ici:

Le repos actif, c'est un repos où tu vas essayer de mobiliser ton corps pour accompagner la récupération.

En général, il consiste à faire des exercices légers, pour aider à la reconstruction des muscles et à faire circuler le sang.

ATTENTION : Si tu as beaucoup de douleurs, ou une blessure, ce n'est pas conseillé de faire du repos actif. Tu ferais mieux de prendre du repos complet si tu es dans cette situation.

Dans ce petit guide, je vais te donner les meilleurs exercices à faire pour un bon repos actif, et surtout comment tu peux intégrer les exercices à ta routine.

LES EXERCICES IMPORTANTES

01 LE YOGA

02 LA MOBILITÉ

03 LA NATATION

04 L'ENDURANCE

05 LA MARCHE

06 LE FOAM-ROLLER

07 LE CRAWLING

08 LE RESTE...

LE YOGA

C'est une excellente manière de faire du repos actif. Le Yoga va améliorer ta flexibilité, ta mobilité. Cela va aussi t'apprendre à gérer ta respiration, et à contrôler ton corps.

Évidemment, le yoga aide aussi énormément à faciliter la circulation du sang et à reconstruire les tissus musculaires plus rapidement et profondément.

Je conseille la chaîne [Breathe and Flow](#) sur Youtube pour trouver des séances faciles à suivre. Vous pouvez aussi utiliser la chaîne [Feel Good Yoga](#) si vous ne parlez pas anglais.



**Le Yoga est
une
excellente
manière de
pratiquer le
Repos Actif.**

LA MOBILITÉ

Les exercices de mobilité sont parfaits pour récupérer. Ils vont te permettre de mobiliser tes articulations et tes muscles de manière optimale. Si tu décides de faire des routines de mobilité, il va falloir t'attaquer à tout le corps. Les hanches, les poignets, les épaules, le dos, le cou... Tu ne devras rien laisser au hasard.

Encore une fois, tu peux chercher "routine mobilité" sur Youtube ou tu peux utiliser mon Programme Mobilité 30-15-5 si tu n'y as pas encore accès ([en passant par ce lien, tu as accès à une réduction spéciale](#)).



La mobilité est parfaite si tu es un peu raide de manière générale.

LA NATATION

La natation est un excellent moyen de faire du repos actif. C'est bon pour le corps, pour les articulations, pour les muscles... bref c'est 100% gagnant.

Je te conseille de suivre [ce programme si la natation t'intéresse](#). Il te permettra de t'améliorer et en même temps n'est pas trop demandant (*c'est en anglais, mais ça se comprend facilement, promis*).

Sinon, tu peux trouver d'autres programmes en ligne. Essaie d'améliorer doucement ta technique, notamment sur le crawl, pour avoir des séances qui te permettent vraiment de récupérer.

**La Natation
est douce
pour les
articulations
et le corps.**



L'ENDURANCE

Quand je dis endurance, je parle de 2 choses :

- Le vélo, à allure modérée
- Le footing *(et oui, ça peut servir à ça finalement)*

Tu peux faire une petite heure de vélo, ou alors 25-40 minutes de footing à allure légère.

L'idée n'est évidemment pas de s'exploser, mais plutôt de faire un effort léger.

Précision : si tu es en surpoids, dirige toi plutôt vers le vélo, ça t'évitera de trop choquer tes articulations !
:)



**Si tu veux
aussi travailler
ton cardio
pour un autre
sport, fais de
l'endurance!**

LA MARCHE

La marche... aussi simple que ça.

Tu peux partir faire une petite randonnée, faire une bonne marche en ville... Il faut évidemment marcher un minimum de 45 minutes/1 heure pour que ça serve à quelque chose.

Mais il n'y a rien de plus simple que ça, et c'est clairement mieux que de rester assis sur son canapé !



**Simple, ne
choque pas les
articulations, et
est excellent pour
le corps.**

LE FOAM-ROLLER

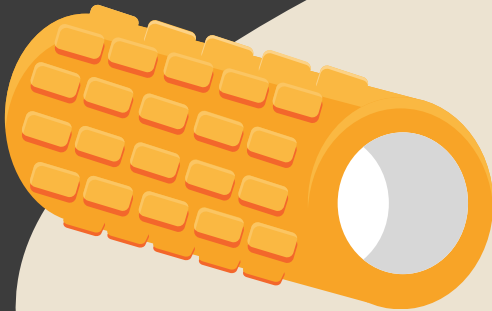
Le Foam Roller, c'est cet outil que les kinés utilisent souvent pour la rééducation.

C'est une très bonne manière de faire une séance de repos actif si tu en as un. Si tu n'en as pas, ça ne coûte pas trop cher, tu peux en acheter un chez mon partenaire Myprotein en [cliquant ici](#).

Je te conseille, encore une fois, de suivre des vidéos pour apprendre des séances types avant de les faire toi-même.

[Cette vidéo en anglais](#) explique très bien les bases d'une séance.

[Cette vidéo en français](#) est pas mal aussi !



**Si tu veux
aller un peu
plus loin dans
tes séances
de repos.**

LE CRAWLING

Le crawling, c'est une méthode au poids du corps pour se muscler, rééquilibrer sa posture, renforcer ses articulations... bref un truc assez complet!

L'idée c'est juste de... ramper! On le fait quand on est bébé, on est extrêmement mobiles sur 4 pattes. En grandissant, on perd totalement ces réflexes, la mobilité et les bénéfices qui vont avec.

Je vous laisse découvrir ça en vidéo en [cliquant juste ici](#).

L'idée est de faire une petite séance de 15-30 minutes avec différents exercices pour en faire du repos actif!



On a pas forcément l'air malin, mais c'est bon pour le corps.

LE RESTE...

Évidemment, j'oublie de parler de pas mal de choses, mais je pense avoir fait un petit tour.

Je n'ai pas parlé des étirements, même s'ils sont très intéressants en tant que repos actif. Je voulais laisser la place à des méthodes un peu moins connues.

Si tu fais quelques recherches, tu pourras sûrement trouver d'autres méthodes, ou tu auras sûrement d'autres sports un peu "légers" en tête.

Tu peux aussi faire un sport collectif... Un match de foot, de basket, de tennis... Tant que l'intensité n'est pas trop violente, ce sont de très bonnes manières de récupérer.



**À toi d'être un
peu inventif
pour trouver
d'autres
séances qui
t'aident !**



FRÉQUENCE ET INTRODUCTION DANS TES ROUTINES

FRÉQUENCE ET ROUTINE (1/2)

La partie “Technique” maintenant (qui ne l’est pas vraiment).

L’idée pour introduire ce genre de séances dans tes routines sportives, c’est de le savoir à l’avance.

Si tu peux faire 2 séances de repos actif par semaine, c’est idéal.

Si tu veux incorporer des exercices de repos actif entre tes séries, tu peux aussi.

J’aurais tendance à conseiller de faire du repos actif sur ses jours off, je trouve ça plus ludique et agréable.

FRÉQUENCE ET ROUTINE (2/2)

Par exemple, chaque début de semaine tu peux prévoir dans ton emploi du temps 2 séances de repos actif.

Tu prévois d'aller à la piscine, de faire un match de foot, une séance de mobilité ou encore un peu de crawling le mardi. Tu prévois ensuite de faire une séance de Yoga, ou un peu de vélo le vendredi.

L'idée c'est vraiment d'incorporer ces séances comme une manière de sortir un peu de sa routine sportive aussi.

Les résultats ne seront évidemment pas aussi visibles que pour tes séances de sport classiques, mais tu gagneras en mobilité, en solidité articulaire, en cardio, et même en muscles !

J'espère que ce petit guide a pu t'aider et t'intéresser.

Maintenant, pose toi, note les séances qui te tentent le plus, et teste les sans plus attendre pour continuer de t'améliorer.

Coach Morgan