

# PROTCOLE HIIT BEHOURD

## PARTIE 1 - ECHAUFFEMENT (25 min)

### ■ PHASE ANALYTIQUE

#### ● ÉTAPE ANALYTIQUE DE VASCULARISATION (concentrique)

##### Exercice 1. Extension d'une jambe. ([vidéo \[1\] à 2:42](#))

*QUADRI*

- Descente s'exécute sur deux appuis.
- Remontée sur un appui (pied droit).
- Répétition :10 fois.
- Même travail (10 fois) avec l'autre appui (pied gauche).

##### Exercice 2. Extension d'une cheville. ([vidéo \[1\] à 3:52](#))

*MOLLET*

- Montée sur un appui (pied droit).
- Descente sur deux appuis.
- Répétition :10 fois.
- Même travail (10 fois) avec l'autre appui (pied gauche).

##### Exercice 3. Flexion d'un genou. ([vidéo \[1\] à 4:20](#) ; [vidéo \[2\] à 0:50](#))

*ISCHIO*

- Flexion du genou droit contre résistance.
- Répétition :10 fois.
- Même travail (10 fois) avec l'autre genou (gauche).

##### Exercice 4. Flexion de la hanche. ([vidéo \[2\] à 1:14](#))

*PSOAS*

- élévation du genou droit contre résistance.
- Répétition :10 fois.
- Même travail (10 fois) avec l'autre genou (gauche).

+ étirement (10s)  
*Fente d'haltérophile*

##### Exercice 5. Adduction de la hanche. ([vidéo \[2\] à 1:38](#) ; [vidéo \[3\] à 2:15](#))

*ADDS*

- Fermeture des jambes contre résistance.
- Répétition :10 fois.

#### ● ÉTAPE ANALYTIQUE DE SOLLICITATION SPÉCIFIQUE (excentrique)

##### Exercice 6. Flexion d'une jambe. ([vidéo \[1\] à 1:11](#))

*QUADRI*

- Descente s'exécute sur un appui (celui du pied avant en fente).
- Remontée sur deux appuis.
- Répétition :10 fois.

##### Exercice 7. Extension d'un genou. ([vidéo \[1\] à 4:05](#) ; [vidéo \[2\] à 1:55](#))

*ISCHIO*

- Extension du genou (avant en fente) en résistance.
- Répétition :10 fois.

##### Exercice 8. Abduction de la hanche. ([vidéo \[2\] à 2:35](#) ; [vidéo \[3\] à 4:38](#))

*ADDS*

- Ouverture des jambes en résistance.

MEMBRES INFÉRIEURS

I

II

## ● ÉTAPE ANALYTIQUE DE VASCULARISATION (concentrique)

### Exercice 9. Flexion des coudes. ([vidéo \[4\] à 0:35](#))

*BICEPS*

- Coude au corps, avant-bras horizontaux, paume vers le haut.
- **Flexion** des coudes **contre résistance**.
- **Extension** des coudes **sans résistance**.
- Répétition : **10 fois**.

### Exercice 10. Extension des coudes. ([vidéo \[4\] à 0:55](#))

*TRICEPS*

- Mains jointes derrière la nuque, coudes levés.
- **Extension** des coudes **contre résistance**.
- **Flexion** des coudes **sans résistance**.
- Répétition : **10 fois**.

### Exercice 11. Abduction des épaules. ([vidéo \[4\] à 1:25](#))

*ÉPAULES*

- Bras allongés le long du corps.
- **Élever latéralement** les bras **contre résistance**.
- **Baisser** les bras **sans résistance**.
- Répétition : **10 fois**.

### Exercice 12. Antépulsion des épaules. ([vidéo \[4\] à 2:25](#))

*DORSAUX*

- Bras allongés en arrière.
- Ramener les bras **en avant contre résistance**.
- Replacer les bras **en arrière sans résistance**.
- Répétition : **10 fois**.

### Exercice 13. Adduction des épaules. ([vidéo \[4\] à 1:55](#))

*PEC*

- Bras allongés latéralement.
- Ramener les bras **en avant contre résistance**.
- Replacer les bras **en arrière sans résistance**.
- Répétition : **10 fois**.

## ● ÉTAPE ANALYTIQUE DE SOLLICITATION SPÉCIFIQUE (excentrique)

### Exercice 14. Flexion des coudes. ([vidéo \[4\] à 2:58](#))

*BICEPS*

- Coude au corps, avant-bras horizontaux, paume vers le haut.
- **Flexion** des coudes **sans résistance**.
- **Extension** des coudes **contre résistance**.
- Répétition : **5 fois**.

Idem dans les Exercices 15 (Triceps) ; 16 (Epaules) ; 17 (Dorsaux) ; 18 (Pec)

MEMBRES SUPÉRIEURS

III

IV

## ■ PHASE GLOBALE

**Exercice 19. En marchant - frappes alternées batte-bouclier.**

- Répétition : 1 piste.

Récupération

**Exercice 20. Courir sur place (5 sec.) - marche - 3 frappes - retraite.**

- Répétition : 5 fois.

Récupération

**Exercice 21. En rompant - défenses alternées batte-bouclier.**

- Répétition : 1 piste.

Récupération

**Exercice 22. Courir sur place (5 sec.) - marche - 3 frappes - retraite.**

- Répétition : 3 fois.

Récupération & mise en place pour la séance : **environ 5 minutes !**

V

## PARTIE 2 - SÉANCE HIIT (4 min)

1 séance sera constituée de **8 répétitions**. Chaque répétition, d'une durée de **20 secondes**, sera exécutée à *puissance maximale* et suivi d'une **récupération de 10 secondes**. Une répétition consistera en l'exécution d'un exercice de base ou d'une variante de cet exercice. La séance s'effectuera avec l'*équipement complet* (casque, plastron, bouclier, batte, jambière).

- EXERCICE 23.**
- ❶ Effectuer **une marche** pour entrer dans la mesure ;
  - ❷ enchaîner **4 à 6 frappes** sur différentes cibles ;
  - ❸ effectuer **une retraite** pour rompre la mesure ;
  - ❹ exécuter **un burpee** ;
  - ❺ entrer à **nouveau** dans la mesure, etc...

VARIANTES. On peut ajouter un gilet lesté de 6 à 10 kg, des lests au chevilles et aux poignets.

A corriger : *rythme, puissance* des impacts, qualité des *appuis, équilibre* postural.

**CE TYPE D'EXERCICE NE DOIT ÊTRE PROPOSÉ QU'À DES ATHLÈTES AYANT SUIVI UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTAL PRÉALABLE SOUS LA DIRECTION D'UN PROFESSIONNEL.**

VI

## PARTIE 3 – RETOUR AU CALME (10 min)

**Exercice 24. Marche – quelques frappes – retraite. (vitesse modérée)**  
- Durée: 5 min.

Récupération

**Exercice 25. Trottiner (2 pas inspiration / 2 → 4 → 6 pas expiration).**  
- Durée: 5 min. Le retrait de l'équipement se fera progressivement durant cette phase.

# VII

---

### Références vidéos.

- [1] tobessport.com, [\*Fitness et entraînement. Echauffe toi ... à la RUSSE.\*](#)
- [2] Eric Boitard, [\*Préparation physique des arbitres et assistants.\*](#)
- [3] Maxime Chaigneau, [\*L'échauffement russe des membres inférieurs au judo.\*](#)
- [4] Maxime Chaigneau, [\*L'échauffement russe des membres supérieurs au judo.\*](#)