



WWW.CJAMM-JUDOJUJITSU.FR



CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX
DE
MONTAURoux

f /cjammmontauroux



ECOLE DE
JUDO
LEFEBVRE & DARBELET
MONTAURoux

SEANCE N°3 DU 06-04-2020 TAISO INTENSITE MODEREE TAISO "sans contact spécial confinement"

Nous vous rappelons la procédure d'accès :

Notre site internet

<https://www.cjammmontauroux.fr/>

Rubrique vidéos des cours

puis

[Taiso – Séance 3 06/04/2020](#)

Vidéo 10 [Intensité modérée \(entre 10 à 30 mm\)](#)

Séance selon la méthode de l'«INTERVAL TRAINING» 30 secondes d'effort / 30 secondes de repos.

Dans le cas présent, 8 exercices à enchaîner en alternant un exercice à dominante cardio et un exercice à dominante musculaire.

Durée de l'effort 4 mm pour un bloc de 8 exercices

SEANCE DESTINEE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT DEJA UNE ACTIVITE PHYSIQUE SANS PATHOLOGIE PARTICULIERE

- Après l'exercice 8 (soit 1 bloc), prendre 2 mm de récupération et recommencer jusqu'à 3 blocs.
- A faire 2 ou 3 fois par semaine en complément de séance plus ciblée (abdo etc ...).

Il est recommandé de mesurer son rythme cardiaque après le 8ème exercice de chaque bloc.

Vous devez au préalable connaître votre fréquence cardiaque cible en vous référant au tableau ci-dessous.



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : cjammmontauroux@gmail.com – Site Internet : <https://www.cjammmontauroux.fr/>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40



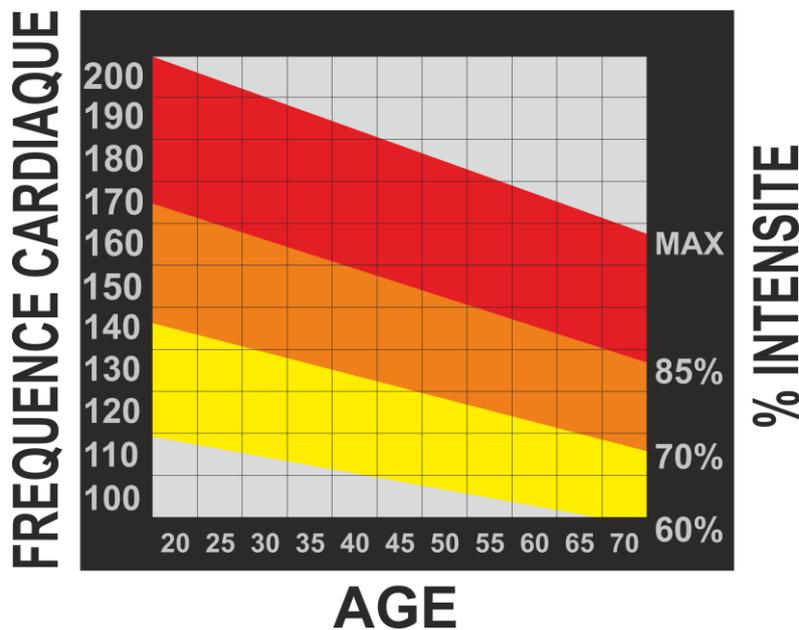
CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX
DE
MONTAURoux

f /cjam.montauroux



Vous devez vous situer dans le haut de la zone jaune à la fin de votre premier bloc d'exercices. Par exemple, pour une personne âgée de 30 ans, la fréquence cardiaque devra être aux environs de 140 pulsations.

Au cours des blocs d'exercices qui suivront, vous devrez vous situer dans le haut de la zone orange. Par exemple, pour une personne âgée de 30 ans, la fréquence cardiaque devra être aux environs de 160 / 170 pulsations.



Avant de commencer l'INTERVAL TRIANING, vous devez vous échauffer environ 10 mm, par des petites courses, sautilllements, déplacements, étirements dynamiques, mouvements de bras / épaules (grands cercles en avant, en arrière, latéralement).

A la fin de la séance, marchez doucement 5 à 10 mm et reposez-vous un peu (vous pouvez vous allonger sur le dos 3/4 mm) avant d'accomplir d'autres tâches personnelles

N'hésitez pas à partager avec vos ami(e)s.

Bonne séance à tous. Prenez soins de vous et de vos proches.

L'Ecole de Judo Lefebvre / Darbelet

Mise à jour au 9 avril 2020 à 08:40



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : cjam.montauroux@gmail.com – Site Internet : <https://www.cjam.montauroux.fr>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40



WWW.CJAMM-JUDOJUJITSU.FR



CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX
DE
MONTAURoux

f /cjam.montauroux



ECOLE DE
JUDO
LEFEBVRE & DARBELET
MONTAURoux

MESURE DE LA FREQUENCE OU DU RYTHME CARDIAQUE

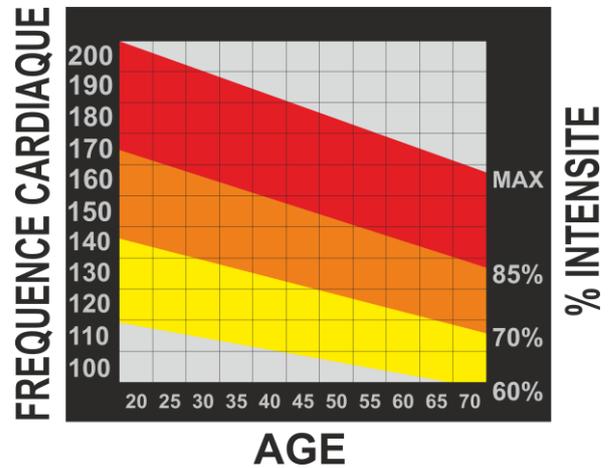
Il s'agit de contrôler le nombre de battements du cœur par minute, au repos, pendant et après l'effort pour ainsi vérifier son état de forme.

Pendant un effort sportif, la fréquence cardiaque permet de voir si la plage d'entraînement est respectée en fonction de l'objectif qu'on s'est donné (cf. tableau ci-dessous)

Jaune et début de orange
Effort faible

Orange et début rouge
Effort modérée

Orange et rouge
Effort intense



COMMENT MESURER LA FREQUENCE CARDIAQUE ?

La fréquence cardiaque se mesure par la prise du pouls selon 2 possibilités.
Prendre 2 doigts (index et majeur) et les appliquer par une pression légère

- Soit sur la carotide (figure a)
- Soit sur l'artère radiale dans le prolongement du pouce (figure b)



Figure a



Figure b



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : cjam.montauroux@gmail.com – Site Internet : <https://www.cjam.montauroux-judojujitsu.fr>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40



WWW.CJAMM-JUDOJUJITSU.FR



CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX
DE
MONTAURoux

f /cjam.montauroux



ECOLE DE
JUDO
LEFEBVRE & DARBELET
MONTAURoux

Ou tout simplement en consultant votre montre, bracelet connecté etc ...



PRISE DU POULS



Fréquence Cardiaque = Le nombre de pulsations par minute

- Au repos sur 30 secondes, compter les pulsations et multiplier par 2 pour avoir la fréquence cardiaque par minute.
- Juste après l'effort,
 - o sur 6 secondes, multiplier par 10 le nombre de pulsations
 - o sur 10 secondes, multiplier par 6 le nombre de pulsations
 - o sur 15 secondes, multiplier par 4 le nombre de pulsations

Ainsi vous pouvez vérifier si vous êtes dans la plage d'entraînement voulue.

Bonne séance



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : cjam.montauroux@gmail.com – Site Internet : <https://www.cjam.montauroux.fr>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40