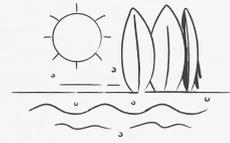

**SURFSESSION
MADEMOISELLE**

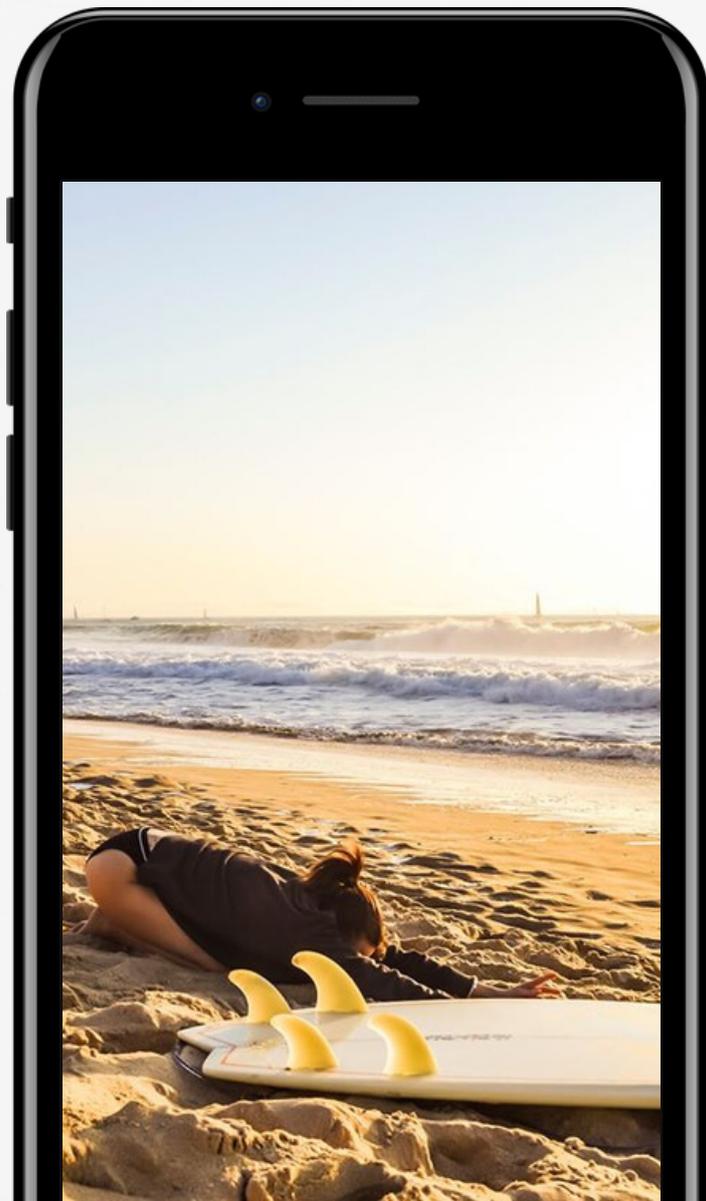


SLOW TRAINING

OBJECTIF



Illustrer par la photographie différents exercices de renforcement musculaire et étirements à faire avant et après une session de surf.



RÉSULTATS

Parution en double page dans le magazine Surfsession Mademoiselle

Paru dans l'édition Mai - Juin 2019 & Juillet - Août 2019



Petit rituel d'avant et après session

Surfer et être dans l'eau, c'est une chose, y être prête, une autre ! Si on regrette parfois son manque de forme, de dynamisme ou de préparation au moment de ramer sur une vague, voilà quelques exercices basés sur le concept du Slowtraining pour progresser simplement.

Par Marie Hours
Photos Adine Bellei / @_salty_view

“

Il est important de ne pas toujours sursolliciter les mêmes muscles au risque de voir des douleurs et déséquilibres apparaître et s'installer durablement. Dans le surf, certains muscles des épaules et du dos vont être développés en priorité quand ceux des abdos et des membres inférieurs sont délaissés. Il ne faut pas les négliger, ils sont nécessaires à la bonne pratique du surf. La combinaison d'exercices de renforcement et d'étirements musculaires sera la clef de la pérennité de cette pratique sportive. Chaque exercice se fera sur 3 à 5 répétitions. En slowtraining, on ne cherche pas la quantité mais la qualité du mouvement. Pour un maximum d'efficacité, il faut effectuer les répétitions le plus lentement possible.

Qu'est-ce que le SLOWTRAINING

Bien plus qu'un rythme lent, c'est tout un concept. Adepte depuis toujours de la slow food, du slow cosmétique, entre autres, Marie a décidé d'adapter ce concept au sport. Sa devise : ralentir pour chercher la qualité et la non la quantité. Les maîtres mots : ressentir, comprendre, contrôler, corriger, progresser. Le Slowtraining se compose de plusieurs techniques basées sur l'anatomie et permet d'améliorer son placement dans la vie de tous les jours en développant une force utile au quotidien et dans vos pratiques sportives. Ça marche pour tous, sportifs de haut niveau ou amateur, personnes qui se remettent au sport.

Exercice de renforcement #1

Objectif

Renforcer les membres inférieurs et les abdominaux.

Position de départ :

Sur la tranche, étirée du bout des doigts jusqu'au bout des orteils.

1. Inspirer : monter le bras du dessus vers le plafond.
2. Décoller la jambe du dessus vers le plafond, pied pointé.
3. Expirer en redescendant avec la jambe en pied flex. Permet d'optimiser l'exercice et d'étirer les muscles à l'arrière de la jambe).



Exercice de renforcement #2

Objectif

Renforcer les abdominaux obliques.

Position de départ

Sur le côté, dos étiré. Main de devant au sol.

1. Inspirer en préparation.
2. Expirer et décoller les deux genoux du sol tout en gardant les pieds au sol. Attention, ne pas monter les genoux trop haut car si le poids du bassin se déporte trop vers l'arrière, l'exercice ne sollicitera plus les abdominaux. Le bassin doit rester bien de face.
3. Inspirer en restant sur place.
4. Expirer : redescendre les genoux vers le sol le plus lentement possible puis les poser.

+ Variante : pour un niveau de difficulté supérieur ou en cas d'épaule douloureuse, n'appuyez pas votre main au sol.



Exercice d'étirement #1

Objectif

étirer les membres inférieurs, particulièrement les ischios-jambiers, et le dos.

Position de départ

Le placement de départ de cet exercice est très important, bien respecter l'ensemble des consignes primordial. Sur le dos, les jambes tendues, les pieds posés sur le mur ou contre un support haut. Le bassin ne doit pas être décollé du sol. Le dos est très étiré, on met un maximum de distance entre la cage thoracique et le bassin pour effacer la lordose lombaire. Le placement de départ doit permettre un étirement qui se fait jusqu'aux cervicales. Pour cela, rentrer un peu le menton en essayant de trouver un maximum d'espace entre la base du cou et l'occiput. Si vous n'arrivez pas à tendre les jambes, il suffit de reculer les fesses du mur.

1. Inspirer : pointer les pieds vers le mur et passer les bras et les mains en direction du sternum, du menton puis du front jusqu'à les étirer derrière de soi, sans trop monter ou tirer sur les épaules.
2. Expirer lentement et profondément en cherchant l'abaissement des côtes et avec le dos appuyé au sol. Ramener les pointes de pieds vers le visage en poussant dans les talons. Les bras restent positionnés à l'arrière tout le long de cette longue expiration et conserver le placement du dos étiré de départ.
3. Inspirer et retour à la position initiale : relâcher les pieds et repasser les bras par chemin inverse : visage, sternum puis sol.

+ Variante : pour étirer davantage le grand dorsal, au lieu de passer les bras comme indiqué, les ouvrir en arc-de-cercle le long du sol pour les porter de chaque côté de la tête.



SALTY



VIEW