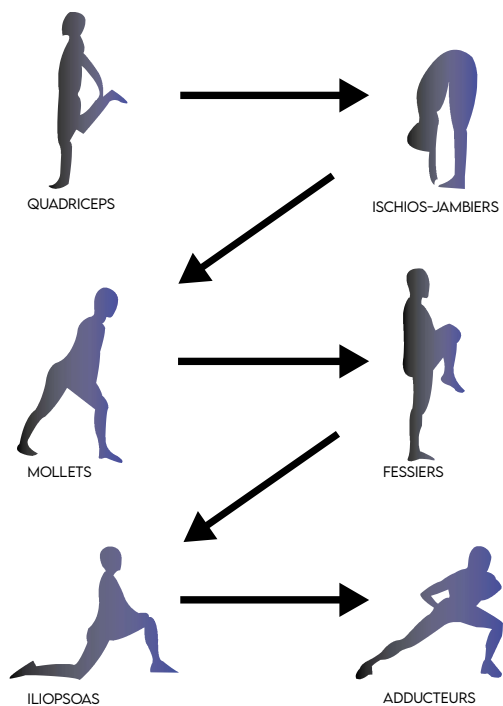


# CIRCUIT 1

## À quoi sert le stretching ?

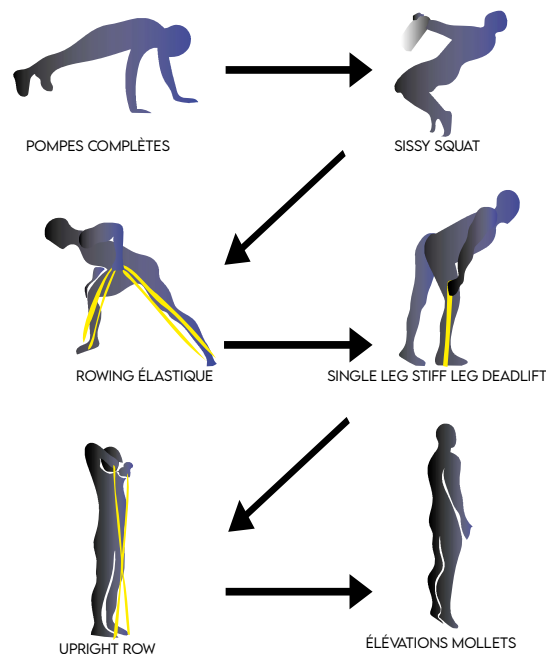


Contrairement aux idées reçues, **le stretching ne favorise pas la récupération**, il est même une forme "light" d'entraînement musculaire. Il est possible de **maintenir sa force** grâce au stretching, sans entraînement, ou même d'augmenter légèrement la prise de muscle d'un programme de musculation en incorporant du stretching. **Quelques minutes par jour à peine suffisent pour produire des effets positifs.**

Néanmoins, quitte à privilégier l'un ou l'autre indépendamment des préférences individuelles, **il semble beaucoup plus avantageux de se reposer sur la musculation**. En effet, cette dernière **augmente de façon quasi équivalente la souplesse** tout en permettant un contrôle dans l'amplitude nouvellement acquise, favorisant ainsi une meilleure **mobilité, santé articulaire, et protection des blessures.**

# CIRCUIT 2

## Les avantages de la muscu

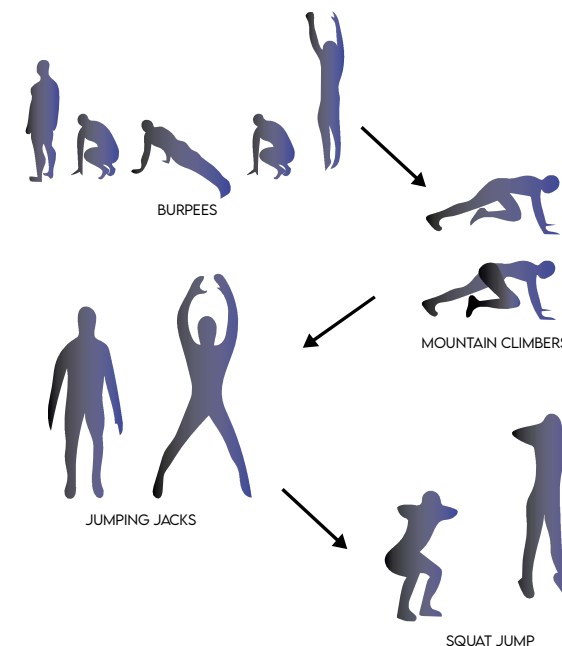


**La musculation est une activité extrêmement mal comprise et délaissée dans les recommandations officielles. Elle présente pourtant nombre d'avantages : diminution des douleurs au quotidien, amélioration des performances sportives, bénéfices cognitifs, prévention et traitement du diabète, prévention et traitement de la perte d'autonomie et des chutes chez les seniors... etc**

On peut aussi voir des bénéfices notables sur l'aspect physique avec un volume d'entraînement relativement faible, deux sessions de 30 minutes par semaine peuvent suffire. L'important sera d'essayer d'arriver **le plus proche possible de l'échec musculaire entre 5 et 30 répétitions, tout en augmentant régulièrement la difficulté des exercices.**

# CIRCUIT 3

## Faire des pauses cardio



**Si l'intérêt du cardio pour la santé n'est plus à démontrer, on sous-estime souvent l'importance de l'en faire même "un peu". Ainsi, certaines études récentes tendraient à valider une méthode intéressante : les exercices snacks. Des pauses d'une minute toutes les heures, d'exercice physique.**

Cela permettrait de contrer de façon efficace, sans pour autant avoir des effets miraculeux, les conséquences néfastes de la sédentarité. De façon globale, **même un peu d'activité physique tous les jours vaudra mieux que rien du tout, donc cela vaut le coup d'essayer !**



# PROGRAMME SCEPT-FIT



Tu veux en savoir plus sur  
les **Sciences du Sport** ?

J'ai une **chaîne Youtube**  
dédiée à ça !



## SOURCES

«The Effectiveness of Post-exercise Stretching in Short-Term and Delayed Recovery of Strength, Range of Motion and Delayed Onset Muscle Soreness: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials» - 2021

«Influence of Long-Lasting Static Stretching on Maximal Strength, Muscle Thickness and Flexibility» - 2022

«Muscle Architectural and Functional Adaptations Following 12-Weeks of Stretching in Adolescent Female Athletes» - 2021

«The Relation Between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion» - 2018

«Strength Training versus Stretching for Improving Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis» - 2021

«The Health Benefits of Resistance Exercise: Beyond Hypertrophy and Big Weights» - 2023

«Minimal-Dose Resistance Training for Improving Muscle Mass, Strength, and Function: A Narrative Review of Current Evidence and Practical Considerations» - 2021

«Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health» - 2022

«Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health» - 2019



RETROUVEZ-MOI TOUS LES JOURS  
POUR UN PEU DE SPORT,  
**15 MINUTES PAS PLUS, PROMIS !**

**9H30 - 14H - 17H**

Proposé par

