Mon Prochain Défi Sportif

DEFI HIIT 7 JOURS – VOTRE SEMAINE SANS EPS

ENTRE LE 25 JANVIER AU 7 FEVRIER 2021

Les avantages du HIIT (High Intensity Interval Training): perdre du poids efficacement, une santé cardiaque au top (Il a été démontré que seulement 6 séances de HIIT de quelques minutes, répartis sur deux ou trois semaines, améliorent les marqueurs de santé cardiovasculaire), séances « courtes » en utilisant le poids de corps, pas besoin de matériel spécifique…

Quelle que soit votre motivation, je vous propose un **challenge sur 7 jours (la semaine où vous n'avez pas EPS) selon votre niveau.**

Activités							
	JOUR 1 **JUST DO HIIT**	**JOUR 2** **HIIT BAS DU CORPS**	**JOUR 3** **REPOS**	**JOUR 4** **HIIT COMPLET**	**JOUR 5** **HIIT ABDOS**	**JOUR 6** **REPOS**	**JOUR7** **YOGA**

Avant de commencer, quelques conseils :

- **S'échauffer** (corde à sauter, vélo d'appartement, montée d'escalier…)
- Prévoir une bouteille d'**eau** (et boire régulièrement), un chronomètre et une serviette
- Dégager l'**espace** et être en présence d'un adulte
- Lancer une playlist motivante en cliquant sur le lien correspondant
- Partager le défi en famille, avec vos frères et sœurs, vos parents…. ou avec vos amis (en visio ! bien sûr)
- **Gérez votre effort**, il ne faut pas être à plus de 80 %
- S'**étirer** en fin de séance (voir page 6)
- N'hésitez pas si vous avez **besoin de conseils ou d'explications** plus précises à solliciter les professeurs d'EPS via l'ENT

JOUR 1 JUST DO HIIT (enchainer les 3 exercices « sprint-squat-burpees » pendant 20’’ sans repos, reposez-vous 1 minute entre chaque round)

Après échauffement, cliquer sur le lien https://www.youtube.com/watch?v=DzmcgjEgtOY

1-SPRINT SUR PLACE

20 SECONDES

⇨

2- SQUAT

20 SECONDES

⇨

3- BURPEES SANS POMPE

20 SECONDES

⇨

4-REPOS

1 MINUTE

Enchainer :

NIVEAU 1 : 4 fois (temps total 8 minutes) pour les débutants

NIVEAU 2 : 8 fois (temps total 16 minutes) pour les sportifs réguliers

NIVEAU 3 : 12 fois (temps total 24 minutes) pour les personnes très sportives qui recherchent un nouveau défi

JOUR 2 HIIT BAS DU CORPS (enchainer les 4 exercices « squat-fente alternée-fente sautée-squat sauté » pendant 30’’ sans repos, reposez-vous 1 minute après les 4 exercices)

Après échauffement, cliquer sur le lien https://www.youtube.com/watch?v=fY6i0H4Vq4s&t=134s

1- SQUAT

30 SECONDES

⇨

2- FENTE ALTERNEE

30 SECONDES

⇨

3- FENTE SAUTEE

30 SECONDES

⇨

4- SQUAT SAUTE

30 SECONDES

⇨

4-REPOS

1 MINUTE

NIVEAU 1 : 2 fois (temps total 5 minutes) pour les débutants, ne pas hésiter à faire 20 secondes d’effort et 10 secondes de repos si c’est trop difficile

NIVEAU 2 : 3 fois (temps total 7minutes30) pour les sportifs réguliers

NIVEAU 3 : 4 fois (temps total 10 minutes) pour les personnes très sportives qui recherchent un nouveau défi

JOUR 4 HIIT COMPLET (enchainer les 8 exercices pendant 1 minute, puis reposez-vous 1 minute/30 secondes/15 secondes selon votre niveau entre chaque exercice)

Après échauffement, cliquer sur le lien

Pour le niveau 1 https://www.youtube.com/watch?v=hlwZM30DBfM

Pour le niveau 2 https://www.youtube.com/watch?v=mDecmcQxdm4

Pour le niveau 3 https://www.youtube.com/watch?v=iiLp4BsO_Zo&t=277s

1-SPRINT SUR PLACE

1 minute

2-JUMPING JACK

1 minute

3-SQUAT

1 minute

4 -GAINAGE DYNAMIQUE (ramener genou dans l'axe sous le bassin)

1 minute

5 -SPRINTER SIT-UP

1 minute

6 – SQUAT SAUTE

1 minute

7 – POMPES

1 minute

OU

8 – MONTEE GENOUX

1 minute

Quelque soit votre niveau à faire une seule fois

NIVEAU 1 : récupération de 1 minute entre chaque exercice (temps total 16 minutes) pour les débutants,

NIVEAU 2 : récupération de 30 secondes entre chaque exercice (temps total 12minutes) pour les sportifs réguliers

NIVEAU 3 : récupération de 15 secondes entre chaque exercice (temps total 10 minutes) pour les personnes très sportives qui recherchent un nouveau défi

JOUR 5 HIIT ABDOS (enchainer les 4 exercices pendant 20 secondes, reposez-vous 10 secondes après chaque exercice puis reposez-vous 30 secondes à la fin des 4 exercices

ATTENTION CONSERVER LE DOS DROIT

ARRETER LE CIRCUIT IMMEDIATEMENT EN CAS DE DOULEUR DANS LE BAS DU DOS

Après échauffement, cliquer sur le lien https://www.youtube.com/watch?v=8991DsnDgbo

1 -ABDOS TOUCHE TALON

20 secondes

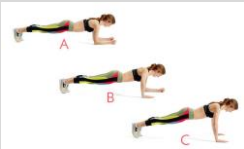
✚

REPOS 10 secondes

⇨

2 -GAINGAGE (bras/avant-bras alterné)

20 secondes



✚

REPOS 10 secondes

⇨

3 -SPRINTER SIT-UP

20 secondes

✚

REPOS 10 secondes

⇨

4- PLANCHE TOUCHE CUISSE

20 secondes

✚

REPOS 10 secondes

⇨

5-REPOS

30 secondes

NIVEAU 1 : Répétez 4 fois avec 30 secondes de repos à la fin des 4 exercices (temps total 10 minutes) pour les débutants

NIVEAU 2 : Répétez 6 fois avec 30 secondes de repos à la fin des 4 exercices (temps total 15 minutes) pour les sportifs réguliers

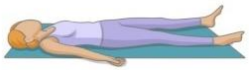
NIVEAU 3 : Répétez 8 fois avec 30 secondes de repos à la fin des 4 exercices (temps total 10 minutes) pour les personnes très sportives qui recherchent un nouveau défi

JOUR 7 YOGA

TOUT NIVEAU – **Préparer votre matériel (tenue comfortable, tapis/serviette, bouteille d'eau) et un peu de musique calme (un exemple de playlist https://www.youtube.com/watch?v=RBumgq5yVrA&list=PLFLCJ4mSphMbs2QrU8s99Un8KSkWBwWts)**

1-Posture de relaxation

8 respirations profondes * (voir encadré)

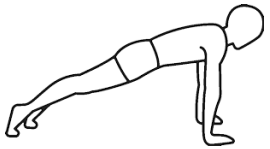


2 – Posture du fœtus

8 respirations profondes

3 – La planche

4 respirations complètes



4 -L'arbre (pied gauche en appui au sol)

6 respirations complètes

Fixer un point « loin »

5 – L'arbre (pied droit en appui au sol)

6 respirations complètes

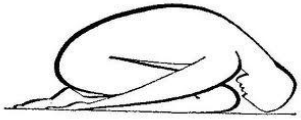
6 – Posture du demi-pont (en dynamique)

A l'inspiration soulever le bassin vers le haut

A l'expiration reposer le dos en déroulant la colonne vertèbre après vertèbre

7 –Posture de l'enfant

8 respirations profondes



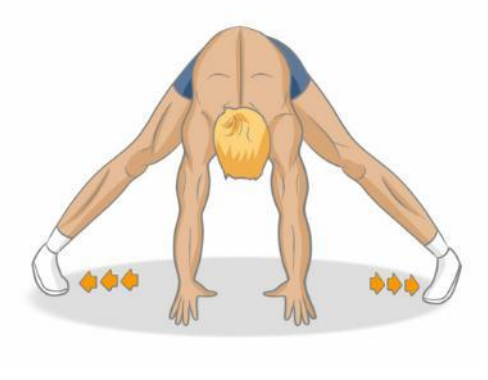
Consignes de sécurité

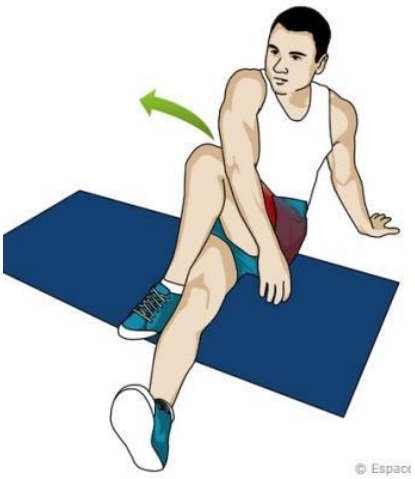
1.Pratiquez dans un espace dégagé en présence d'un adulte
2.Echauffez vos articulations avant de commencer
3. Tenir la posture si possible le temps de respiration indiqué sinon ne pas hésiter à relacher quelques instants (en posture 1 ou 7) avant de reprendre.
4.Hydratez-vous

*__Respiration profonde :__ composée de 4 temps : (1)l'**inspiration** où l'air remplit le bas des poumons jusqu'à soulever le thorax puis jusqu'en haut des poumons ;(2)un **temps d'arrêt** de quelques secondes une fois les poumons remplis d'air ; (3)l'**expiration** en partant du haut des poumons jusqu'en bas du ventre ; (4)un **temps d'arrêt** de quelques secondes une fois les poumons vidés de l'air.

ETIREMENTS DE FIN DE SEANCE

Exemples de musique : https://www.youtube.com/watch?v=2Vv-BfVoq4g, https://www.youtube.com/watch?v=aNzCDt2eidg



30 secondes minimum par muscle, lenteur et précision 😊

Faire au minimum ces 7 positions