

# Je conçois et réalise mon propre entraînement de HIIT

## Un peu de théorie ...

- Un entraînement doit être **équilibré**, c'est-à-dire que l'on doit réaliser un nombre équivalent d'exercices qui travaillent les différents **secteurs** de ton corps : membres inférieurs (cuisses et jambes), les membres supérieurs (bras et épaules), le tronc (transverses, abdominaux et lombaires) et le cardio. On peut réaliser une séance avec uniquement des exercices travaillant les membres inférieurs, mais cela signifie que d'autres séances seront destinées à travailler les autres secteurs de ton corps. Ce principe d'équilibre musculaire est important à respecter pour éviter des blessures induites par un mauvais entraînement, des muscles qui sont disproportionnés en volume et / ou en puissance pouvant mener à des tensions anormales et douloureuses.
- Pour concevoir un **entraînement HIIT** (*High Intensity Intervall Training : Entraînement à intervalle à haute intensité*), tu devras jouer sur plusieurs paramètres : temps de **travail**, temps de **récupération**, **nombre d'exercices** différents, nombre de **tours de circuits** (éventuellement récupération entre les tours), gestion du **niveau de difficulté de chaque exercice**. Un exemple déjà prérempli est disponible sur la page suivante.

Voici différents TEMPO classés par niveau de pratique. Si tu te sens bien en ayant réalisé un niveau donné, tu peux passer au suivant. Pour des raisons de sécurité : entraîne-toi en suivant la progressivité proposée ci-dessous.

Niv. 1 : Débutant		Niv. 2 : Débrouillé		Niv. 3 : Sportif		Niv. MAX : Champion	
15	30	15	15	20	10	40	20
30	45	30	30	30	20	30	15

Le tempo définit le **temps de travail** de chaque exercice et le **temps de récupération** entre 2 exercices. Le tempo est le même jusqu'à la fin de ton entraînement.

Par exemple, pour le niveau 1 : je réalise le premier exercice pendant 15s, puis je prends 30s de récupération, puis je réalise le deuxième exercice 15s, puis 30s de récupération ...

Tu auras besoin de cette **fiche** pour construire ton entraînement. Les cases **GRISEES** sont à renseigner

Les paramètres que j'ai choisis pour concevoir mon entraînement	Nombre d'exercices	Nombre de tours du circuit	Temps de travail	Temps de récupération	Difficulté générale de l'entraînement
Mon entraînement	Minimum = 4 Maximum = 12	Entre 1 et 6 selon le nombre d'exercices et le niveau de difficulté désiré			
Bilan	Difficulté ressentie : choisis un smiley en fonction de ton niveau de fatigue, de douleur musculaire, de transpiration ... 		Quelles modifications pour les futurs entraînements ? (Par exemple : changer l'exercice 1 car il me fait mal au genou, rendre plus difficile le 3 car il était trop facile, prendre moins de repos car c'était trop facile de manière générale, j'ai choisi le smiley rouge donc je vais diminuer la difficulté générale...)		
	Fréquence cardiaque (FC) : note ta FC juste après ta dernière série de séance (voir fiche ressource)				

- A la fin de chaque séance, je réalise un **bref bilan** pour la prochaine afin d'adapter au mieux l'entraînement :
  - Echelle - smiley de ressenti (1 à 5)
  - Quelles modifications pour les futurs entraînements ?
    - **si c'était trop facile (smiley vert foncé)**, comment rendras-tu l'entraînement plus difficile ?
    - **si c'était trop dur : smiley rouge** (je n'ai pas pu finir, j'ai réduit l'intensité), comment rendras-tu l'entraînement moins difficile la prochaine fois ?

Change d'exercices pour éviter de t'ennuyer et / ou si un exercice particulier te cause



des **douleurs anormales** (genoux, dos ...).



**Il est d'usage de rappeler que la réalisation de ces activités physiques engage la responsabilité des tuteurs légaux. Les pratiquants mineurs sont invités à être supervisés par une personne responsable et / ou majeure.**








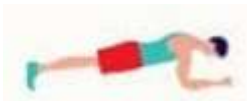




# Exemple déjà rempli avec l'entraînement 7 Seven

Les paramètres que j'ai choisis pour concevoir mon entraînement	Nombre d'exercices	Nombre de tours du circuit	Temps de travail	Temps de récupération	Difficulté générale de l'entraînement
Mon entraînement	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>30''</b> Je réalise chaque exercice pendant 30''	<b>10''</b> Je prends 10'' de récupération entre chaque exercice	<b>36</b>
	Nombre total de séries		Ratio temps de travail / temps de récupération → TEMPO de l'entraînement		Diminue la difficulté si le smiley est rouge, augmente si le smiley est vert

La **difficulté générale** de l'entraînement est égale à :  $12 \times 1 \times (30/10) = 12 \times 3 = 36$

Si je réalise 2 tours de circuit (3<sup>ème</sup> colonne), la difficulté serait de  $12 \times 2 \times 3 = 72$

Prends 3 min de repos **maximum** entre 2 tours de circuit : bois un coup, reste actif et reste focus sur l'objectif !

<b>1. Jumping jack</b> 	<b>2. Chaise</b> 	<b>3. Pompes</b> 
<b>6. Squat</b> 	<b>5. Montée sur chaise</b> 	<b>4. Abdos Crunch</b> 
<b>7. Dips</b> 	<b>8. Gainage ventral</b> 	<b>9. Montées de genoux sur place</b> 
<b>12. Planche costale (15s / côté)</b> 	<b>11. Pompes en T</b> 	<b>10. Fentes alternées</b> 

**Appuie-toi sur la liste d'exercices (non-exhaustive) plus bas pour concevoir et réaliser ton propre entraînement !**



# Calculer sa Fréquence Cardiaque (FC) après un entraînement



## Définition

La **fréquence cardiaque (FC)** correspond au nombre de **pulsations du cœur par minute (pul / min)** à un moment donné. Plus un effort est intense, plus la FC sera élevée.

## Comment calculer sa FC de travail ?

2 méthodes pour mesurer sa FC sans matériel :



Placer 2 doigts au niveau de la carotide



Placer 2 doigts au niveau du poignet

**Si j'ai du mal à ressentir mon pouls, je peux serrer légèrement plus fort. Pour la mesurer, tu dois être concentré uniquement sur cette tâche.**

Pour que les résultats soient fiables, il est nécessaire de calculer sa FC sur 15 secondes. A l'aide d'un chronomètre, je compte le nombre de pulsations cardiaques sur 15 secondes. Je multiplie le résultat obtenu par 4 pour obtenir ma FC de travail à la fin de mon entraînement.

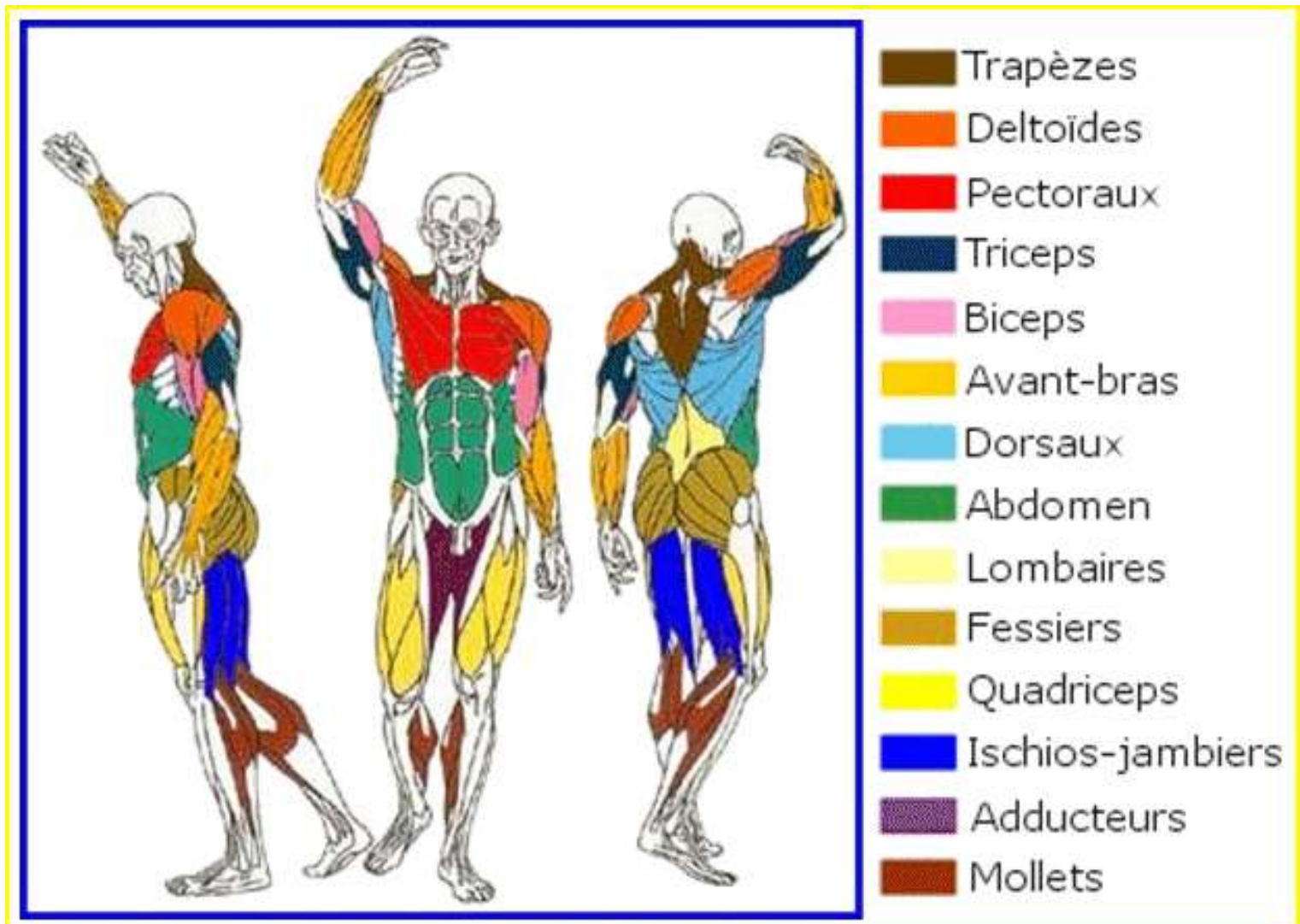
Ou je peux obtenir ma FC à l'aide d'un matériel spécifique ...



Je relève la valeur indiquée sur ta montre connectée à la fin de ta séance

# Anatomie musculaire du corps humain

Pour savoir quels muscles j'ai envie de travailler









Faire du HIIT training permet de travailler sa **condition physique**, de se **maintenir en forme**, de **brûler de la graisse**, **d'affiner** ses groupes musculaires, de travailler son **cardio** / « souffle » ...

**Pourquoi est-ce que tu n'es pas déjà en train d'en faire ?**

**Prends soin de toi, de ton corps, de ton esprit!**

# Fiche ressource : liste des exercices au poids de corps

Exercices travaillant les membres supérieurs (bras et épaules)

<p>Trop difficile ? Je <b>simplifie</b> !</p>	<p><b>Exercices</b> Muscles sollicités Conseils</p>	<p>Trop simple ? Je <b>complexifie</b> !</p>
<p>J'écarte mes mains Je pose mes genoux</p>  <p>sur un tapis ou une serviette</p> <p>Je pose mes mains sur une surface surélevée stable (table, canapé, lit)</p>	 <p><b>Pompes / Push-up</b> → Pectoraux / Delhoïdes</p> <p><b>Reste solide pour éviter de former une gouttière en bas du dos</b> <b>Souffle quand tu pousses</b></p>	<p>Je lève une jambe et la garde tendue</p> <p>Je rapproche mes mains entre elles (pompe diamant)</p> <p>Pompes claquées</p> <p>Pompes à une main</p> <p>Je surélève mes pieds</p> 
<p>Plus je rapproche les pieds de ma chaise, plus l'exercice sera facile à réaliser</p>	 <p><b>Répulsion triceps / Dips</b> → Triceps</p> <p><b>Pousse en appuyant sur le bas de la paume de ta main</b></p>	<p>Mes deux jambes restent tendues, ancrées au sol par le talon</p> <p>Une seule jambe est ancrée au sol par le talon, l'autre jambe reste tendue en l'air</p>
<p>J'écarte mes mains Je pose mes genoux sur un tapis ou une serviette</p> <p>Je pose mes mains sur une surface surélevée stable (table, canapé, lit)</p>	 <p><b>Pompes en T</b> → Pectoraux / Triceps</p> <p><b>Le regard est orienté vers ta main lorsque tu mets ta main en l'air</b></p>	<p>Je rapproche mes mains entre elles</p> <p>Je retire une jambe du sol, mon autre jambe reste tendue</p>
<p>Pose tes coudes sur une surface surélevée stable et solide (canapé, lit)</p>	 <p><b>Planche commando</b> (= planche dynamique) → Abdominaux / Triceps</p> <p><b>Evite de t'arrêter sur les coudes, c'est plus dur de reprendre un rythme que de le maintenir !</b></p>	<p>Augmente le rythme d'exécution</p> <p>Garde une jambe levée et tendue pour amener du déséquilibre</p>

Une main en appui sur une balle, un objet d'environ 10cm de hauteur.

Concentre-toi à réaliser ta pompe uniquement avec ton autre main sans trop t'aider avec la main sur l'objet



**Pompe à une main → triceps / pectoraux**

**Si tu arrives à en faire 40 tu peux t'inscrire aux Jeux Olympiques**

Tu peux la réaliser en claquant ta main contre la poitrine ... Prépare ton autre main pour ne pas te faire mal au menton 😊

Mains en appui sur un objet surélevé  
Appuis sur les genoux plutôt que sur les pieds



**Touche épaule → deltoïdes / abdominaux / triceps**

**J'essaie de faire bouger mon bassin le moins possible**

Je réalise une pompe entre 2 touche-épaule

Mains surélevées



**Pompe Spiderman → triceps / pectoraux / deltoïdes**

**Pour devenir le futur Peter Parker et tourner avec les Avengers**

Pieds surélevés (tes épaules et le haut des pectoraux seront beaucoup plus sollicités)

Avance vers l'avant à chaque répétition

Si l'exercice est douloureux ou trop difficile, tu peux fléchir les coudes pour soulager le travail des muscles











**Oiseau debout → trapèzes / dorsaux**

**Relâche tes mains, seuls les bras doivent bouger en rapprochant tes omoplates (sans poids)**

Ajoute des poids dans tes mains : bouteilles d'eau

Tu peux ajouter un élastibande que tu maintiens au niveau de tes pieds

<p>Trop difficile ? Je <b>simplifie</b> !</p>	<p><b>Exercices</b> Muscles sollicités <b>Conseils</b></p>	<p>Trop simple ? Je  <b>complexifie</b> !</p>
<p>Mes hanches restent au-dessus du niveau de mon genou avant</p>	 <p>Fentes alternées → fessiers / quadriceps Mets les mains autour de tes hanches pour mieux recruter tes muscles quadriceps</p>	<p>Je cherche à descendre mes hanches. Je réalise une impulsion vers le haut entre chaque fente</p>
<p>Réalise des demi-squat ou des quarts de squat, c'est-à-dire que tes hanches restent au-dessus du niveau de tes genoux.</p>	 <p>Squats → fessiers / quadriceps Conserve ton dos aligné. Dès que tu sens que ton bas du dos s'arrondit, remonte.</p>	<p>Réalise des squat jump : réalise une extension à la fin de la remontée Pistol squat : réalise un squat sur une seule jambe en conservant toujours le pied à plat (très difficile !). L'autre jambe est tendue</p> 
<p>Prendre une chaise ou un support plus petit (le support doit rester stable !). Des escaliers peuvent très bien faire l'affaire</p>	 <p>Montée sur chaise → fessiers / quadriceps Garde le dos droit, attention à ne pas laisser tes épaules aller vers l'avant <b>!! BLOQUE LA CHAISE CONTRE UN MUR POUR EVITER QU'ELLE NE BOUGE !!</b></p>	<p>Monte ton genou libre à la hauteur de ta hanche</p>  <p>Fais 30 sec de chaise avant</p> 
<p>Tiens toi au mur pour maintenir ton équilibre</p>	 <p>Travail jambe de retour course de haie → fessiers / quadriceps / adducteurs</p>	<p>Place un obstacle type haie ou chaise avec ton genou</p>

Je peux m'alléger en propulsant mes bras vers le haut lorsque je monte au lieu de mettre mes mains sur les hanches



**Fentes sur place → fessiers / quadriceps**  
(Les quadriceps sont plus sollicités si le genou dépasse tes orteils)

**Plante ton pied avant loin devant pour amener plus facilement le genou au niveau de ton pied**

Fentes dynamiques avec impulsion vers le haut

Coudes pliés, pose tes mains sous tes hanches pour remonter tes fessiers plus facilement



**Relevé de bassin → ischio-jambiers / fessiers / lombaires**

**Remonte ton bassin juste avant qu'il ne se pose sur le tapis**

**Tu peux poser ton talon au lieu de mettre le pied à plat pour solliciter plus encore tes muscles fessiers**

Une jambe  
Pieds surélevés  
Un seul pied surélevé, l'autre jambe est tendue en l'air  
Maintiens la position 2 : écarte les deux pieds, puis rapproche-les et continue ainsi. Attention à bien conserver le bassin aligné avec tes épaules et hanche. Tu peux prendre appui sur tes talons si besoin

Garde tes hanches au-dessus du niveau de tes genoux



**Fentes latérales → fessiers / quadriceps**

**Conserve le dos bien droit, les épaules au-dessus de tes hanches**

Impulsion après chaque répétition (supprime l'étape du milieu)

La jambe qui travaille n'est plus tendue, mais à l'équerre, genou plié



**Relevé de jambe arrière → fessiers / ischio-jambiers**  
**Stabilise-toi avec tes mains : seule ta jambe doit bouger**

Ajoute un élastibande qui maintient le genou de ta jambe qui travaille. Bloque l'élastique à hauteur du genou de la jambe fixe








Même exercice mais garde la jambe pliée à l'équerre, tes muscles fessiers seront moins sollicités



**Releve de jambe latéral → fessiers**  
**Ne cherche pas à descendre ta jambe jusqu'en bas, lève la jambe quand tu es à environ 10cm de ta jambe qui est à terre**  
**Orientes tes pointes de pied vers le bas pour solliciter encore plus tes muscles fessiers**

Ajoute un élastibande maintenu au niveau de tes genoux, ou de tes chevilles (encore plus difficile)



<p>Trop difficile ? Je <b>simplifie</b> !</p>	<p><b>Exercices</b> Muscles sollicités <b>Conseils</b></p>	<p>Trop simple ? Je <b>complexifie</b> !</p>
<p>Je garde les jambes flechies</p>	 <p>Battement → <b>Abdominaux</b></p>	<p>J'alterne haut/bas et droite/gauche</p>
<p>Je réalise la planche en prenant appui mains à plat Je prends appui sur un support surélevé stable</p>	 <p>Gainage / Planche → <b>Abdominaux / deltoïdes</b> <b>Ce sont tes avant-bras qui sont en contact avec le sol, pas tes coudes</b> <b>Maîtrise ta respiration et simplifie l'exercice si tu commences à creuser le bas du dos</b></p>	<p>Je tends bras et jambe opposés (ou seulement un des deux)</p>  <p>Je lève un pied alternativement</p>
<p>Je pose mon coude sur un support surélevé stable</p>	 <p>Planche costale → <b>Abdominaux</b> <b>Cherche à maîtriser ta respiration en adoptant une inspiration et expiration régulières</b></p>	<p>Je tends ma jambe qui n'est pas en appui sur le sol pour ressembler à une étoile, je maintiens la position</p>  <p>Je fais des petites oscillations</p>
<p>Je ne cherche pas à tendre les jambes totalement Je pose mes mains à plat, en dessous de mes épaules environ pour m'aider à trouver mon équilibre</p>	 <p>Rameur → <b>Abdominaux</b> <b>Le plus difficile est parfois de trouver son équilibre ... C'est important de le trouver pour pouvoir donner du rythme</b></p>	<p>J'ajoute un poids que je tiens dans mes mains ou entre mes pieds</p>
<p>Je facilite mon début de mouvement en m'allégeant avec mes mains placées sous les hanches</p>	 <p>Crunch inversé → <b>bas des Abdominaux</b></p>	<p>monter le bassin puis les jambes tendues en l'air</p>

Appuis sur les coudes et les talons



Gainage dorsal → Lombaire / Ischio-jambier / Fessier

Pour m'aider à monter mes hanches, je cherche à pousser sur mes talons et à faire ressortir mes pectoraux, ma poitrine

Je relève un pied ou une main (bras ou jambe tendue)

Je relève pied et main opposées pour les toucher et j'alterne en rythme (tout en conservant la posture !)

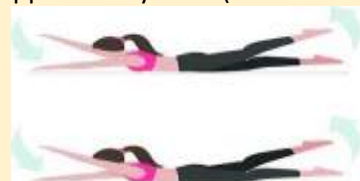
Je lève uniquement les épaules OU mes cuisses  
Je rapproche mes mains et / ou mes pieds de mon corps



Superman → Lombaires / Trapèzes  
Pour éviter des douleurs respiratoires, j'expire l'air quand je redescends, j'inspire quand je monte

J'ajoute un poids léger dans mes mains ou entre mes pieds (une bouteille d'eau par exemple)

Je lève simultanément bras et jambe opposé en rythme (battements)



Je garde la même position mais je pose mes pieds par terre, à plat. Je cherche uniquement à toucher mes chevilles alternativement en déplaçant mon buste



Crunch obliques → Abdominaux  
Seule la poitrine bouge, les bras doivent rester fixes

Je maintiens la position 2 pendant 2 secondes à chaque répétition

Je pose mes mains sur un plan surélevé








Mountain climber → Abdominaux / Deltoides / Triceps  
Conserve l'alignement pied-hanche-épaules et garde les mains à plat !

Je mets plus d'impact et de vitesse, je supprime donc le temps 2. Je dois aller vite, donc je dois rebondir alternativement sur mes pieds



Taille fine  
Descendre lateralement en soufflant

Ajouter des bouteilles d'eau dans les mains

<p>Trop difficile ? Je <b>simplifie</b> !</p>	<p><b>Exercices</b> conseils</p>	<p>Trop simple ? Je <b>complexifie</b> !</p>
<p>Ne réaliser que le travail des jambes (rebond en écartant – rapprochant les jambes)</p> <p>Réduire le rythme d'exécution</p>	 <p><b>Jumping Jack</b> Les mains doivent se toucher au-dessus de la tête à chaque répétition</p>	<p>Je réalise un saut à chaque répétition (ou une répétition sur deux) : en l'air, je dois être comme sur l'image deux</p>
<p>Je lève mes genoux moins hauts</p> <p>Je réduis mon rythme d'exécution</p>	 <p><b>Montées de genoux sur place</b> Utilise tes bras pour t'équilibrer, comme si tu courais</p>	<p>J'augmente mon rythme d'exécution</p>
<p>Je lève mes genoux moins hauts</p> <p>Je réduis mon rythme d'exécution</p>	 <p><b>Talons-fesses</b> Utilise tes bras pour t'équilibrer, comme si tu courais</p>	<p>J'augmente mon rythme d'exécution</p>
<p>Je cherche à lever le genou à hauteur de hanche</p>	 <p><b>Knee up</b> Garde un rythme régulier pour ne rien lâcher</p>	<p>Réalise des impulsions à chaque impulsion et donne du rythme</p> <p>Tu peux réaliser faire du bruit en réalisant un impact main – genou</p> <p>Tu peux réaliser ce mouvement après être montée.e sur une chaise</p>
<p>Je supprime l'image 4 (je ne fais pas de pompes)</p> <p>Au lieu de prendre appui mains à plat par terre, je peux prendre appui sur une surface surélevée</p>	 <p><b>Burpees</b> Tes mains doivent être posées à plat</p>	<p>Lors de la dernière image, je cherche à regrouper mes genoux à la hauteur de ma poitrine</p> <p>Je peux enlever l'image 4 (pompe), mais je ne pose qu'une seule main à plat au sol</p>

Je peux tourner en rond pour garder un rythme régulier (je dois penser à changer de côté pour travailler l'autre jambe)



**Pas chassés (en aller-retour)**  
**Garde la tête droite pour rester aligné et être plus efficace**

Je peux chercher à monter les genoux (pas croisés)

J'augmente considérablement mon allure, je vais consommer beaucoup d'énergie lors des changements de direction (droite-gauche)

Je peux réaliser des impulsions à chaque pas chassé

Je saute sur place sans corde



**Corde à sauter** (ou sautiller comme si on en avait une 😊)  
**Trouve ton rythme d'exécution**

Réalise différentes figures : sur un pied, à l'envers, double tour voire triple, montées de genoux, croisé ...

Réduit le rythme d'exécution pour éviter que ta respiration ne s'emballe



**Air Boxe** : frappe dans le vide sur le rythme de la musique ! (sans les gants c'est plus pratique)  
**Expire à chaque coup te tu donnes**

Augmente le rythme d'exécution

Tu peux varier les coups : crochets, uppercut (bras fléchis, remonte le poing)

Tu peux frapper contre une surface molle sans appuyer tes coups : matelas, grand coussin, plaid plié sur lui-même, tapis de gymnastique ...

Fiches pour concevoir ses entraînements (les cases grisées sont à renseigner)

Paramètres	Nombre d'exercices	Nombre de tours du circuit	Temps de travail	Temps de récupération	Difficulté générale
Mon entraînement					
Exercice n°1	2	3	4 (minimum)	5	6
12 (maximum)	11	10	9	8	7
<b>Bilan</b>	Difficulté ressentie	Quelles modifications pour les futurs entraînements ?			
	 FC à la fin :				

Paramètres	Nombre d'exercices	Nombre de tours du circuit	Temps de travail	Temps de récupération	Difficulté générale
Mon entraînement					
Exercice n°1	2	3	4 (minimum)	5	6
12 (maximum)	11	10	9	8	7
<b>Bilan</b>	Difficulté ressentie	Quelles modifications pour les futurs entraînements ?			
	 FC à la fin :				

Paramètres	Nombre d'exercices	Nombre de tours du circuit	Temps de travail	Temps de récupération	Difficulté générale
Mon entraînement					
Exercice n°1	2	3	4 (minimum)	5	6
12 (maximum)	11	10	9	8	7
<b>Bilan</b>	Difficulté ressentie	Quelles modifications pour les futurs entraînements ?			
	 FC à la fin :				



