

Cycle Musculation EPS

Semaine 3 !!!

Voici le nouveau travail en EPS pour les semaines à venir.

Pour cette semaine 3 qui commence, vous allez découvrir une nouvelle méthode de travail en HIIT expliqué ci-dessous

Un nouveau carnet d'entraînement est à remplir pour ce travail en HIIT .

Qu'est-ce que le HIIT ?

HIIT est l'acronyme de « High Intensity Interval Training » qui signifie littéralement «entraînement fractionné à haute intensité ». Le terme HIIT désigne tous les entraînements qui combinent de courtes périodes d'efforts intensifs avec de courtes périodes de repos répétées plusieurs fois. Il n'existe pas de formule de HIIT unique mais il existe en revanche plusieurs protocoles codifiés comme la méthode TABATA.

Qu'est-ce que le protocole TABATA ?

Travail intermittent (effort/repos)

- 20 secondes d'efforts
- 10 secondes de récupération
- 8 répétitions
- Donc 1 série = 4 minutes

La phase de repos de 10 secondes est associée à une récupération active ou passive en fonction de votre niveau.

Pourquoi avons-nous choisi le HIIT et son protocole TABATA comme forme de travail ?

Le travail en HIIT permet de nombreux gains :

- C'est une méthode rapide qui optimise le temps de travail. (30 min environ)
- Elle permet un développement physique (améliore le cardio, favorise la perte de poids, le raffermissement, l'affinement et permet un renforcement musculaire) et moteur (développe la coordination motrice générale grâce à des exercices variés, complexes et poly-articulaires).

Cette méthode est faisable partout avec ou sans matériel. Il faut juste prévoir assez de place, un petit tapis pour plus de confort et une gourde d'eau.

Pour la rendre plus motivante, vous pouvez utiliser des musiques adaptées où le décompte est intégré dans la musique (entrer musique TABATA 20/10 dans le moteur de recherche de Youtube, spotify,...)

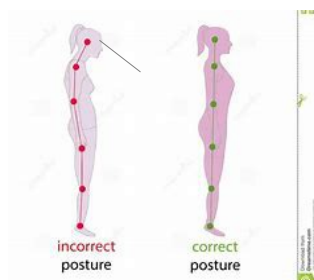
Conditions pour obtenir des résultats sans se blesser.

Dans la logique d'un programme de renforcement type TABATA, il faut atteindre un certain degré d'effort. Il faut être patient, progressif et y aller étape par étape. L'augmentation de la difficulté doit être croissante et maîtrisée. La qualité de l'exercice prime sur la quantité.

Pendant la séance, il faut réaliser les exercices en étant correctement placé pour ne pas se blesser (des vidéos sont disponibles en ligne pour vous aider à adopter les bonnes postures si vous ne connaissez pas l'exercice).

Le plus important est de toujours **garder le dos droit** en serrant bien la sangle abdominale pour ne pas amplifier le creux lombaire (bas du dos). De façon générale, le regard est posé au loin sur l'horizontal pour que les **cervicales restent bien alignées** avec le reste de la colonne.

Il est préférable de demander à un observateur de vérifier votre posture sur les exercices que vous allez réaliser (par exemple, votre parent ou grand frère ou grande sœur...)



Pensez à respirer et éviter l'apnée lors de votre activité physique.

Les indispensables »

Aide pour réaliser un programme d'entraînement.

- **3 à 4 séances par semaine** sont recommandées pour obtenir des résultats. Un jour de repos obligatoire entre chaque séance. De plus, si vous ressentez des douleurs ou des courbatures il vaut mieux écouter son corps et se laisser un jour ou plus de repos supplémentaire.

- Avoir de **la Persévérance** : être régulier de semaine en semaine. C'est en étant patient et régulier qu'on obtient les meilleurs résultats physiques et moteurs.

- La séance dure entre 20 et 28 minutes en fonction de votre motivation.

- **Échauffement (4 min environ)** : Il faut augmenter sa fréquence cardiaque, finir légèrement essoufflé et surtout chaud. Rechercher l'élévation de la température.

- ♣ Possibilité 1 : Réaliser TABATA « échauffement » (4 min)

- ♣ Possibilité 2 : Reprendre l'échauffement des semaines 1 et 2

- **Cœur de la séance (16 à 24 minutes)** : Réaliser entre 4 et 6 séries du programme 1 avec 1 minute de récupération active ou passive (repos) entre chaque série. Si vous prenez le programme 2 (qui est double:16 exercices au lieu de 8), vous aurez à faire seulement 2 ou 3 séries.

- **Retour au calme** : Le but est d'abaisser sa fréquence cardiaque Vous pouvez reprendre les exercices de Yoga vus pendant les semaines précédentes.

- **APRES** : noter ses ressentis liés à l'effort effectué durant votre séance sur la fiche « **mon programme d'entraînement** »

- ★ **Les étirements** ne doivent pas être effectués le même jour que votre entraînement. En effet, un TABATA est intensif, il provoque de mini lésions à vos muscles que vous risquez d'accentuer en vous étirant juste après votre séance. Buvez de l'eau et reposez-vous !