



HIIT pour la maison

Le "High Intensive Intervall Training" à la maison nécessite un petit temps d'adaptation. Cet entraînement alterne les efforts très intensifs et les phases de récupération. Tu trouves ici tout ce qu'il te faut pour «faire monter les tours» même dans un petit espace.



Cycle 3



Santé



45 minutes



Matériel: Habits confortables, avec ou sans chaussures de sport, tapis de gymnastique ou linge de bain, couverture d'une certaine épaisseur, montre ou chrono.

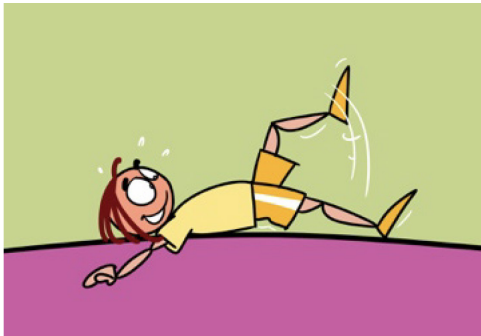


Trouve un partenaire avec qui tu effectueras les exercices. Pendant qu'un travaille, l'autre est en pause, et inversement. La série dure quatre minutes pendant lesquelles vous alternez en permanence effort et pause. Ensuite, vous passerez à l'exercice suivant. Astuce: ta musique préférée te donnera des ailes! Important: va à fond!



Merci pour l'idée: Laura Ruffieux

Echauffement



Épaules, bras et un pied en appui sur le sol. Le bassin reste haut. Soulever une jambe après l'autre du sol. 10x en tout.

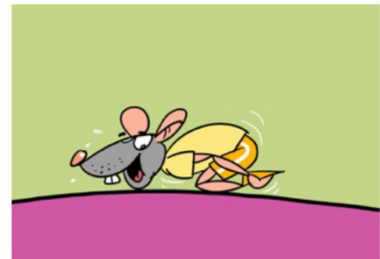
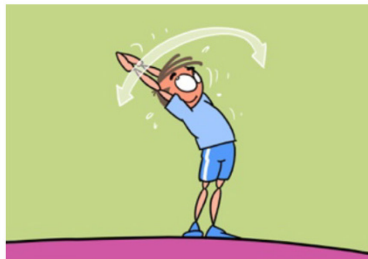
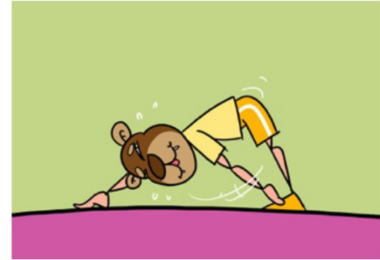
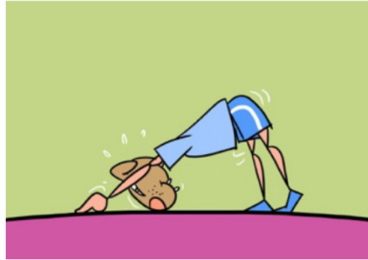
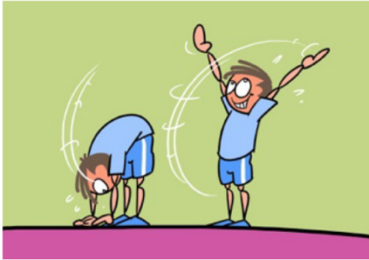
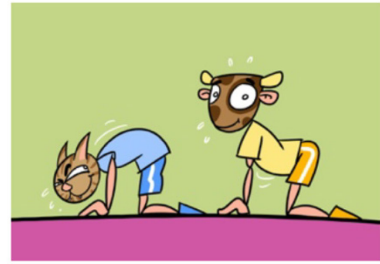


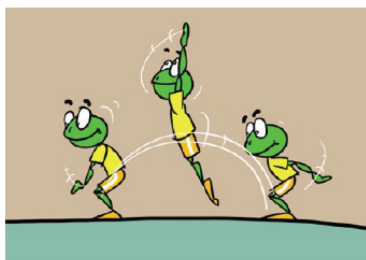
Position «assise» contre le mur, compter jusqu'à 20.



Appuis faciaux contre la paroi. Plus les pieds sont éloignés, plus c'est difficile. 10x

30-45 secondes par exercice





Suite de sauts en rythme

Kangourou: sauts à pieds joints avec l'aide des bras.

Flamant: sauts sur une jambe sans changement.

Panthère: sauts de course, rebondir à chaque pas.

Grenouille: sauts à pieds joints jusqu'à la position accroupie.

Veiller à un alignement correct des jambes (hanches – genoux – pieds sur une ligne).

Variantes:

Sauts vers le haut.

Sauts en longueur.

Combiner des sauts avec des demi-tours.

Sauter par-dessus des obstacles (caisses, peluches).

Motiver les parents et les frères et sœurs à participer.



Sauts de stabilisation

Debout sur une jambe:

- Modifier la position des bras et des jambes.
- Faire l'avion.
- Equilibre instable (balancer alternativement les bras et les jambes et se stabiliser).

Sauts dans la croix:

- Sauter à pieds joints des cases 1 à 4.
- Passer d'une case à l'autre en changeant de pied.
- Sauter sur le rythme d-d-g-g.
- Rebondir comme un ressort (avec petits sauts intermédiaires) de 1 à 2 et retour.

Veiller à un alignement correct des jambes (hanches – genoux – pieds sur une ligne).

Matériel: Deux cordes ou du ruban adhésif pour former la croix

Exercices

À la place de l'exercice 1



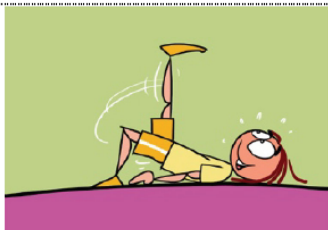
Exercice de stabilisation: en appui facial, tenir 20 secondes comme une planche .

Variante: lever un bras et une jambe en alternance.

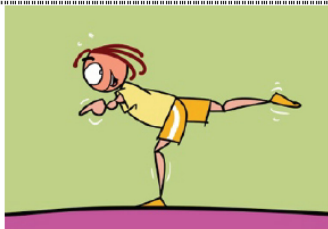
À la place de l'exercice 2



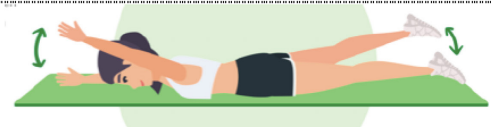
Couché sur une chaise, contracter le tronc et les fesses. Avec ou sans balle. Compter ou dribbler jusqu'à 20.



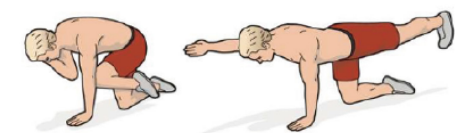
Epaules, bras et un pied en appui sur le sol. Le bassin reste surélevé. Compter jusqu'à 20 puis changer de jambe.



Abaisser le tronc jusqu'à l'horizontale et tendre une jambe vers l'arrière (avion). 10x



Mouvement de ciseau: lever les pieds et les bras en diagonale. Décoller le menton du sol. 10x

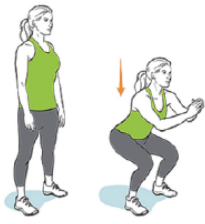


Quadrupède: lever le bras droit et la jambe gauche, puis l'inverse. 10x

À la place de l'exercice 3



Ramener vers les fesses les pieds posés sur un linge ou un morceau de tapis, puis tendre à nouveau les jambes. 15x.



Flexions de genoux: monter et descendre lentement, 15x.



Position de schuss: tenir 20 secondes



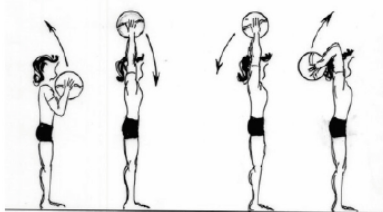
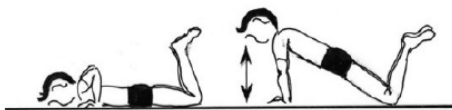
Fente latérale: fléchir la jambe droite, tenir 2 secondes, faire de même à gauche. Avec ou sans balle. 10x en tout.

À la place de l'exercice 4



Appuis faciaux – variantes:

- Contre la paroi
- En appui sur une chaise
- En appui sur les genoux
- Jambes tendues



Renforcement des bras / épaules
Remplacer le ballon par une bouteille remplie d'eau, un livre, une peluche ou tout autre objet.



Mission supplémentaire

Sens-tu quels muscles travaillent lors des différents exercices? Connais-tu leur nom?
As-tu d'autres exercices de force? Développe et propose tes idées!