

Chers élèves, bonjour,

Nous espérons que vous allez bien dans ce contexte difficile. En cette période de confinement, il est important de se maintenir en forme, pour être plus fort face au virus d'une part, mais également, comme vous le savez, pour une meilleure santé, et un bien être, pour décompresser, se changer les idées, et aussi pour mieux se connaître.

Pour cela, nous vous proposons comme activité journalière un **H.I.I.T.** ou **Circuit Training** que vous pratiquerez en fonction de votre forme du jour, du temps disponible et de votre emploi du temps.

Il s'agit d'enchaîner 3 à 6 exercices à la suite pendant un temps choisi et de répéter le tout 3 à 5 fois.

Avec un temps de récupération entre chaque exercice (court) et chaque tour (plus long).

Le **H.I.I.T.** que nous vous proposons se décline en [3 niveaux de difficulté](#).

**Pour vous aider à vous situer :**

- **Le niveau 1 vous correspond si :**
  - Vous êtes en petite forme,
  - Vous n'êtes pas du tout sportif mais plutôt sédentaire,
  - Vous êtes blessé ou avec un handicap (problème de dos, genoux, cheville...),
  - Vous ne connaissez pas du tout vos capacités.
  
- **Le niveau 2 vous correspond si :**
  - Vous êtes en forme,
  - Vous aimez bouger et pratiquer une activité sportive en général,
  - Vous avez déjà pratiqué au moins un cycle de musculation au lycée.
  
- **Le niveau 3 vous correspond si :**
  - Vous êtes en super forme,
  - Vous êtes sportif et/ou avez l'habitude de vous entretenir régulièrement.

Chaque niveau couvre les 3 champs (Cardio-Renforcement musculaire-Gainage/Abdos) et mobilise l'ensemble des muscles du corps.

Pour vous aider dans votre préparation et éviter des manipulations de chronomètre, nous vous conseillons de télécharger une application sur votre téléphone (cf fichier Applications).

**Mais attention**, il ne s'agit pas d'un challenge mais d'une habitude et d'une routine d'hygiène de vie à adopter pendant cette période où vous devez rester chez vous. Nous attirons votre attention sur le fait que vous devez pratiquer qu'au regard de vos capacités actuelles, à votre niveau, afin de ne pas vous blesser. C'est la régularité qui vous fera progresser.

Au regard de ce contexte et selon les directives nationales, nous souhaitons que vous ayez une pratique journalière (1/2 heure minimum), à faible intensité, Circuit Training ou autre activité et pour les **mineurs** sous le regard d'un adulte.

# H.I.I.T.

- *Enfilez vos baskets*
- *Munissez-vous :*
  - ✓ *D'un tapis et/ou d'une serviette*
  - ✓ *De votre bouteille d'eau*
  - ✓ *De votre téléphone sur lequel vous aurez téléchargé l'application.*
- *Renseignez les données pour votre échauffement et votre entraînement*
- *Gardez à vue la fiche le niveau de H.I.I.T.*

*Et c'est parti.....*

*Après votre séance complète, remplissez le carnet d'entraînement qu'il faudra nous renvoyer.*