



I.F.A.S
L'école de la réussite !



Spécial préparation physique HIIT 12

Interview Victor SEBASTIAO / Mode d'emploi

Propos recueillis par Manuel ESTEVES (IFAS)

« Plus besoin de chronomètre, un tempo adapté et un seul Cd pour toute la séance ! »

Victor, peux-tu nous présenter en quelques mots le Cd audio « Boxing time » vol.9 ?

V.S. : Comme les volumes 2, 4, 6 et 8, c'est un outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance de préparation physique, sous la forme d'un Cd audio d'environ une heure. Le Cd « Boxing time » vol.9 concerne aussi bien les entraîneurs que les pratiquants de toutes les boxes, les arts martiaux, les sports de combat et peut être adapté à tous les sports.

D'où t'est venue l'idée d'un Cd Boxing time HIIT 12 ?

V.S. : Du groupe de passionnés de préparation physique que j'encadre le jeudi soir à Lyon. Merci les amis ! Mais également des utilisateurs des Cd « Boxing time » bien sûr ! Et puis tu sais Manu, la préparation physique n'a jamais été aussi présente dans les salles de boxe et les dojos, elle est incontournable et les entraîneurs ont besoin de varier leur entraînement. Il est donc logique de proposer un nouveau volume dédié à ce facteur de la performance. Même si le volume 9 est dédié à la préparation physique, il est complémentaire aux autres volumes. Les entraîneurs pourront partiellement, à leur guise, l'utiliser dans le cadre de séances technico-tactiques. Ils ne sont limités que

par le niveau et les objectifs de leurs élèves et leur propre imagination ! Il sera également efficace pour tous ceux qui cherchent à améliorer leur esthétique et leur « fonctionnalité » corporelle. C'est pour toi ça Manu (rires) !

L'utilisation du Cd « Boxing time » est-elle aussi facile que les volumes précédents ?

V.S. : Rien de plus simple, on commence par définir les 12 exercices qui vont composer la séance HIIT 12, on glisse le Cd dans le lecteur audio et en avant la musique (rires) !

Une séance « HIIT 12 », mais qu'est-ce que c'est une séance « HIIT 12 » ?

V.S. : Ce circuit training ou High Intensity Circuit Training (HICT) composé de 12 exercices s'inspire des travaux de 2 américains, Brett Klika et Chris Jordan.

En résumé et pour le dire simplement, ce circuit training « d'intensité modérée » vise un impact combiné sur l'endurance cardiovasculaire et le « renforcement » musculaire. Il s'agit d'effectuer 12 exercices à une intensité soutenue pendant 30 secondes chacun entrecoupé d'un temps de transition de 10 secondes. De répéter cela 3 fois d'affilée en s'accordant 1 minute de récupération entre chaque circuit.

Peux-tu nous donner un exemple de séance HIIT 12 ?

V.S. : Mais oui, comme d'hab ! (rires). Et tu connais ton programme de ce soir ?

M.E. : J'aime les circuits training ! (grimaces + rires).

(Voir la fiche en fin d'interview)

Victor, quels conseils donnes-tu aux utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.9 ?

V.S. : L'ordre chronologique des exercices est important, il permet d'alterner une sollicitation cardiovasculaire avec un renforcement musculaire ciblé sur le bas du corps puis sur le haut du corps et enfin sur la sangle abdominale. Soit 3 blocs de 4 exercices.

- Choisissez et organisez 12 exercices de bases de la manière suivante :
exercice n°1 à dominante cardio-vasculaire, exercice n°2 à dominante musculaire pour le bas du corps, exercice n°3 à dominante musculaire pour le haut du corps, exercice n°4 à dominante musculaire pour la sangle abdominale et continuez ainsi jusqu'au 12^{ème} exercice.
- Effectuez chaque exercice pendant 30 secondes de travail. 10 secondes de transition séparent chaque exercice.
- L'intensité est soutenue.
- Réalisez 3 fois le circuit. 1' de récupération sépare chaque circuit.
- Variante : Vous pouvez aussi composer 1 seul bloc de 4 exercices et le répéter 3 fois par circuit.

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

ifaslyon8@free.fr

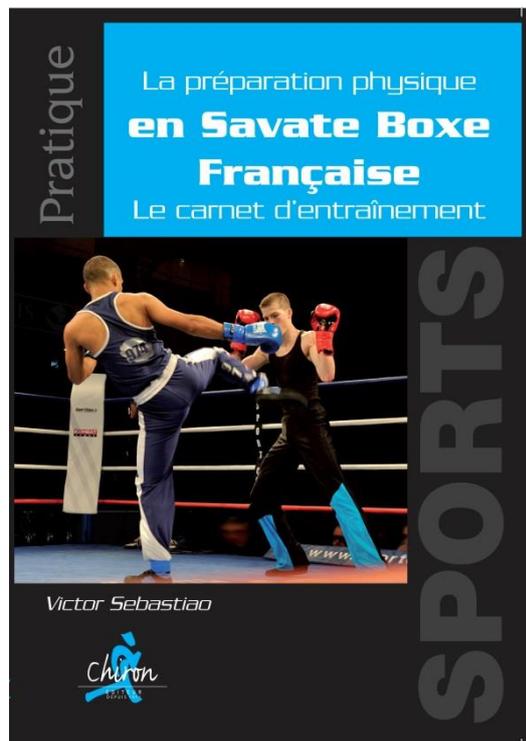
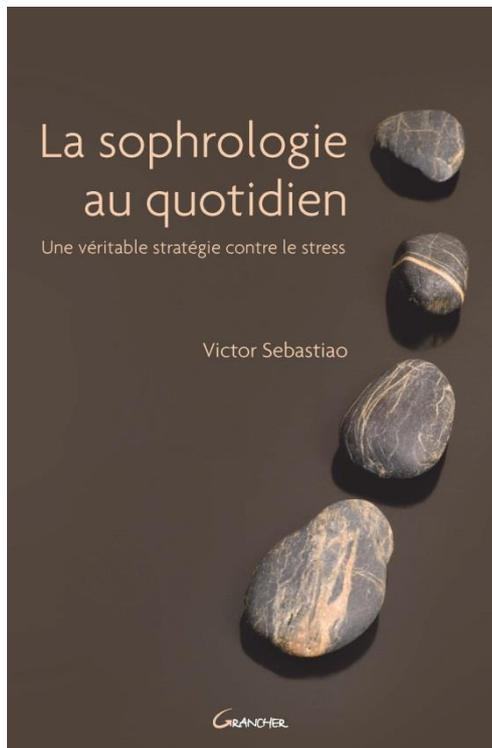
www.sophrogym.com

Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.9 ?

V.S. : Oui ! Les amis, n'hésitez pas à me faire part de vos remarques et de vos propositions pour l'élaboration des prochains volumes de « Boxing time » (ifaslyon8@free.fr).

Merci pour votre confiance et à bientôt pour de prochaines aventures autour des rings et au cœur des salles d'entraînement. **Bon HIIT 12 !**

(Toujours disponibles en librairie)



L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des exercices proposés.

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

ifaslyon8@free.fr

www.sophrogym.com

Séance circuit training (HIIT 12)		
Dominante : Endurance / renforcement musculaire		
Durée de la séance : 1h	Matériel : Corde à sauter, tapis.	
Déroulement et description	Durée	Organisation
<p>1. Echauffement 10' :</p> <p>1. Shadow pieds et poings à une intensité modérée.</p> <p>2. Saut à la corde à une intensité modérée à moyenne.</p> <p>3. Gainage de face et de cotés (autostoppeur) x 20".</p> <p>4. Etirements : Etirements activo-dynamiques ischio-jambiers debout et pectoraux.</p> <p align="center">Repos de 1'</p> <p>2. Circuit training 3 x (12 x (30" de w + 10" de pause)) 26' :</p> <p>Ex. n°1 - Jumping Jack.</p> <p>Ex. n°2 - Squats.</p> <p>Ex. n°3 - Pompes.</p> <p>Ex. n°4 - Abdominaux : relevés de buste.</p> <p>Ex. n°5 - Course sur place : levées de genoux OU shadow ligne haute.</p> <p>Ex. n°6 - Chaise statique (contre un mur).</p> <p>Ex. n°7 - Pompes militaire.</p> <p>Ex. n°8 - Gainage : planche.</p> <p>Ex. n°9 - Ruades.</p> <p>Ex. n°10 - Fentes avant.</p> <p>Ex. n°11 - Pompes en « T ».</p> <p>Ex. n°12 Abdominaux : relevés de bassin.</p> <p align="center">Repos de 3'</p> <p>3. Retour au calme 10' :</p> <p>Respiration, automassages, étirements, relaxation, etc.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>4'</p>	<p>Pensez à boire tout au long de la séance.</p> <p align="center">Intensité soutenue.</p> <p>Effectuez les pompes sur les genoux si nécessaire.</p> <p align="center">1' de récupération sépare chaque circuit</p> <p>Pensez à vous couvrir pour le retour au calme.</p>

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

ifaslyon8@free.fr

www.sophrogym.com

FORMATION PREPARATION PHYSIQUE EXPRESS POUR LES SPORTS DE COMBAT BOXE PIEDS POINGS / ARTS MARTIAUX

AVEC

VICTOR SEBASTIAO

BEES 3°, Master entraînement, Préparateur physique,
Entraîneur national

Auteur de nombreux outils pédagogiques concernant l'entraînement.

- ✓ Les 23, 24 et 25 octobre 2015
- ✓ Date limite d'inscription le 02 octobre 2015

- ✓ Au programme : "Le concept de 5x9" et son mode d'emploi.
Apports théoriques et pratiques : les séances de base, les séances complémentaires (tabata, défi, Pletnev, hiitx12, etc ...), l'évaluation, la programmation, la récupération, etc ...

- ✓ Renseignements et inscription :
IFAS tel : 06.98.77.30.05
Présentation de la formation et fiche d'inscription
www.sophrogym.com

tarif
330€

A Lyon, du
**23 au 25 oct
2015**

Forclusion le
02 oct 2015

I.F.A.S.
L'ECOLE DE LA REUSSITE
www.sophrogym.com



Le CD audio boxing time vol 8 "séance défi"
offert à chaque participant !

ifaslyon8@free.fr

IFAS - 10 rue Garon Duret 69008 Lyon