

Programme d'activité physique et d'entretien SUAPS LYON 1

Circuit training PPG (préparation physique généralisée).

Circuit de 8 exercices à réaliser 2 fois (Débutants), 3 fois (Confirmés), 4 fois (Athlètes).

Récupération = 30'' entre chaque exercices et 3 ' entre chaque circuit.

Echauffement :

Débuter par un petit échauffement de 10' de footing ou de course légère sur place. Lors des 3 dernières minutes placer de petites séquences de 15'' de montée de genoux ou de talons/fesses.

Mobilisation des chevilles : effectuer des petits mouvements circulaires des chevilles en tournant sur pointe de pieds et en changeant de sens 10 x pieds droit, 10 x pied gauche durant 1'.

Mobilisation des genoux : Jambes semi fléchies, pieds serrés, mains posées sur les genoux, rotation des genoux « position Twist » 10 x à gauche, 10 x à droite durant 1'.

Mobilisation du bassin : Jambes semi fléchies, pieds écartés, main sur les hanches, faire tourner le buste autour du bassin (dissociation haut du corps /bas du corps) = mouvement de hoola hop x à gauche, 3 x à droite alterné durant 1'.

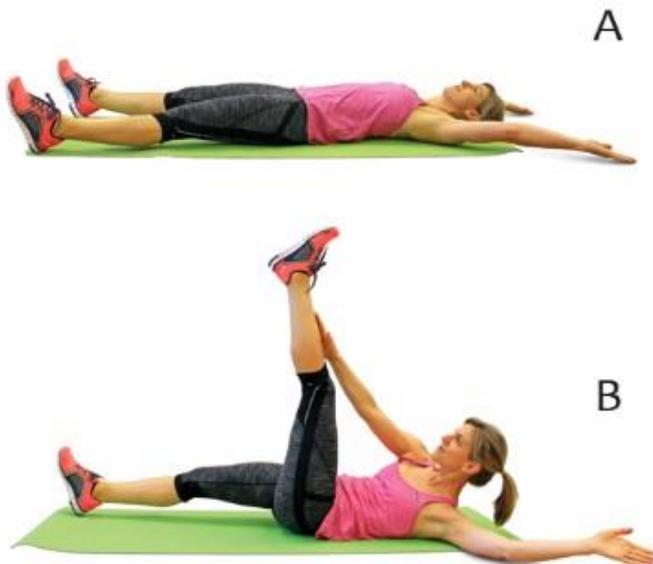
Mobilisation des épaules et du buste : rotation du buste de la droite vers la gauche et de la droite vers la gauche alternée, bras tendus à l'horizontale, pieds bien ancrés au sol jambes semi fléchies, durant 1'.

Mobilisation de la nuque : Rotation de la tête en cercle de la droite vers la gauche puis de la gauche vers la droite durant 30''.

1. **Abdos :**

Allongé sur le dos, bras en extension dans le prolongement du corps. Relevez la tête et décollez les omoplates du sol. En même temps levez la jambe gauche à la verticale et de manière synchrone venir avec la main droite toucher son pied gauche au- dessus du bassin. Redescendre doucement les épaules au sol et recommencer en inversant avec jambe droite et bras gauche.

Débutants x 10 alterné ; confirmés x15 alterné ; athlètes x 20 alterné.



2. **Dorsaux :**

A plat ventre, jambes tendues au sol, levez le buste et plaquez le manche à balai sous votre poitrine. Tendez les bras en extension complète devant vous puis revenir placer le manche à balai sous la poitrine.

Débutants = 15'' ; confirmés = 20'' ; athlètes = 30''.



3. Gainage :

En position dorsale, allongé sur le dos.

Niveau 1 : Tête et épaules sur le sol, bras en appui au sol le long du corps, en appui sur plante de pied jambes semi-fléchies. Décollez les fesses du sol et remonter le bassin vers le plafond en contractant abdos = fessiers en veillant à garder un bon alignement.

Niveau 2 + difficile : idem mais se mettre en appui bras et jambes tendues.

Montez le bassin et tenir.

Débutants = 15'' ; confirmés = 20'' ; athlètes = 30''.



4. Jambes :

Choisir un repère à franchir (ligne au sol, tapis de gym posé au sol, carreaux de carrelage) ou placer 2 repères au sol (gobelets, bouteilles d'eau) espacés de 0,50 à 1 ou 1,50 m.

Sauter d'un pied sur l'autre alternativement à droite puis à gauche pour franchir l'obstacle, les repères ou placer un pied en face de chaque repère à droite ou à gauche. Mettre le poids du corps sur la jambe extérieure au-dessus de genou. Aidez-vous des bras lors de l'impulsion.

Débutants = 15'' ; confirmés = 20'' ; athlètes = 30''.



5. Hanches :

Debout avec un appui sur une chaise. Levez le genou jambe en flexion et ouvrez la jambe droite à partir de la hanche. Poussez la jambe vers l'arrière et le haut en regardant devant vous pour garder le dos plat. Revenir en avant à la position initiale.

Possibilité de passer au- dessus d'un obstacle au sol (bouteille d'eau, petit tabouret, ...)

Débutants x 10 sur chaque jambe ; confirmés x 15 sur chaque jambe ; athlètes x 20 sur chaque jambe.



6. Dos/épaules :

Assis sur une chaise ou position debout jambes écartées de la largeur du bassin, balai posé sur la nuque et les épaules. Faire tourner le buste de droite à gauche sans aller trop loin en gardant les jambes droites et le bassin en face avant. Essayer d'avoir un bon rythme.

Débutants = 15 » » ; confirmés = 20'' ; athlètes = 30''.



7. Bras/jambes :

Manche à balai dans les mains posé sur la nuque et les épaules. Faire une fente en avant puis revenir en essayant d'avoir un bon rythme.

Pour plus d'intensité + travail des bras projetez les bras vers le haut et l'avant en extension maximale et explosive au moment de la fente avant et repositionner le balai , bras fléchis sur les épaules lors de du remplacement en arrière à la position initiale.

Débutants = 15'' ; confirmés = 20'' ; athlètes = 30'' .



8. Cardio :

Courir sur place à un bon rythme avec une bouteille ou haltère dans chaque main. Bien regarder devant soi, buste droit, corps gainé. Montez les bras devant.

Débutants = 15'' ; confirmés = 20'' ; athlètes = 30'' .



Quelque soit votre âge, tout le monde doit y arriver 😊.

En tous les cas bravo pour votre réalisation de ce nouveau parcours.

N'hésitez pas à refaire ceux que vous préférez, ou reprendre dans l'ordre croissant, ou augmenter la difficulté chaque semaine.

Sportez-vous bien.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.

