

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 :

En position « crunch », allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus, mains posées sur les cuisses. Relevez les omoplates et le buste en même temps pour glisser les mains sur les cuisses jusqu'aux genoux. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



2. Dorsaux :

Pieds au sol, bras tendus, relever le buste position ventrale superman. Départ bras tendus vers l'avant, par un mouvement circulaire passer les bras sur le côté pour faire se rejoindre les mains au-dessus des fesses, puis revenir bras tendus devant. Débutants x10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



3. Gainage :

Bras tendus, contractez fessiers + abdos. Garder une bonne posture. En appui sur les pieds écartés, jambes tendues et sur bras tendus sous les épaules, position de pompes. Débutants = tenir 30'', confirmés = tenir 45'' ; athlètes = tenir 1'.



4. Fessiers/Ischios : VOIR DESSIN N°1

Allongé sur le dos, jambes repliées. Relevé les fesses du sol + bassin et tendre une jambe durant 2''. Redescendre et changer de jambes. Débutants x 5 par jambes : confirmés x 10 par jambes ; athlètes x 15 par jambes.



<https://entrainement-sportif.fr/belles-fesses-musclees.htm>

5. Triceps :

Les bras en appui dos à une chaise. Jambes tendues devant. Descendre au plus bas avec les bras tendus en sortant les coudes vers l'extérieur puis remonter. Débutants x 5 : confirmés x 10 : athlètes x 15.



6. Fessiers :

En position de quadrupédie, bras tendus, ouvrir la jambe sur le côté en position « pipi du chien » ☺. Débutants x 10 par jambe ; confirmés x 15 par jambe ; athlète x 20 par jambe.



7. Bras Biceps :

2 bouteilles (ou haltères) tenues au bout au niveau du goulot, 1 près de la hanche bras tendu le long du corps (= bras qui ne travaille pas), l'autre bras amène la bouteille derrière l'omoplate bras fléchi. Remonter bras tendu aligné au-dessus de l'épaule et redescendre au niveau de la hanche puis changer de bras et de côté. Débutants x 10 bras alternés ; confirmés x 15 bras alternés ; athlètes x 2 bras alternés. Possibilité aussi de travailler les 2 bras en même temps.



8. Cuisses :

Prendre une ligne au sol (=joint de carrelage ou scotch), mains sur les hanches. Faire 1 pas en avant et avec le pied opposé = appui bref au sol du genou arrière = fente avant. Le genou de la jambe avant = à 90° au-dessus du pied, genou jambe arrière fléchi pour toucher le sol, puis revenir à la position de départ. Débutants x 10 sur chaque jambe ; confirmés x 15 sur chaque jambe ; athlètes x 20 sur chaque jambe.



Bravo pour ce nouveau circuit training réalisé ☺.

N'oubliez pas votre récupération et retour au calme 3' entre les circuits et 5' à l'issue de votre séance.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.