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 épales 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 Obliques :**
   Allongé sur le dos jambes repliées, tête relevée, main droite tendue le long du corps, pliez votre jambe droite sur votre jambe gauche et avec le coude gauche plié main derrière la nuque venir toucher le genou droit. Débutants x 1 ; confirmés x 15 ; athlètes x20.

2. **Dorsaux :**

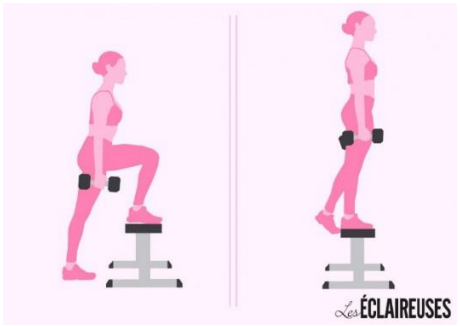
A plat ventre, pieds au sol, levez les bras tendus à 10 cm du sol et faire des battements réguliers. Débutants x 30 ; confirmés x 40 ; athlètes x 50.

3. **Gainage :**

En appui sur bras et jambes tendus = position de pompes, touchez l'épaule gauche avec main droite et inversement (position pompes sur 1 bras alternés). Contractez les fessiers et les abdos. Plus facile = toucher l'avant-bras au lieu de l'épaule. Débutants x 1 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.

4. **Quadriceps + Mollets :**

Montez 1 jambe fléchie sur une chaise ou un banc, l'autre tendue en arrière au sol. Passez sur la jambe avant en appui sur la chaise pour monter et vous redresser à la verticale, puis pliez la jambe pour revenir à la position initiale. Débutants x 5 chaque jambe ; confirmés x 10 chaque jambe ; athlètes x 20 chaque jambe. + difficile avec 2 bouteilles d'eau ou haltères dans les mains.



Mollets :

Main en appui sur le mur au- dessus de la tête, bras et jambes tendus, talons au sol, fessiers contractés, levez les pieds et poussez sur les mollets jusqu'aux orteils. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.

5. **Bras et pectoraux :**

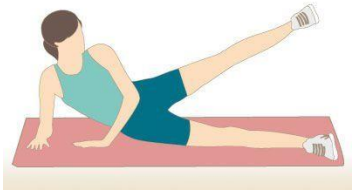
   En appui sur bras et jambes tendus, faire des ½ pompes = descendre jusqu'à mi-distance entre bras tendu et menton vers le sol. Débutants x 5 ; confirmés x 10 ; athlètes x 15. Plus facile = genoux au sol.

6. **Ischios :**

   Prendre le repère d'une ligne au sol (joint carrelage ou scotch), mains sur les hanches, faire 1 pas en arrière =fente arrière, toucher brièvement le sol avec le genou et revenir à la position de départ. Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x 10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque jambe. Plus difficile avec bouteilles dans chaque main ou haltères

7. **Fessiers :**

   Allongé sur le côté, bras droit plié au sol, main gauche sur la hanche gauche, montez la jambe droite toujours tendue. Débutants x 15 de chaque côté ; confirmés x 20 de chaque côté ; athlètes x 25 de chaque côté. Plus difficile avec les chevilles liées par une sangle caoutchouc.



Bravo pour cette nouvelle séance 😊.
A bientôt pour une nouvelle séance avec un circuit training différent.
Sportez-vous bien.

Thierry Dumolard
Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.