

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 obliques :**

Sur le dos, jambes repliées, bras tendus le long du corps. Avec les bras toujours tendus, aller chercher devant en glissant le long des chaussures le plus loin possible, une fois à droite, une fois à gauche alternativement. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



2. Dorsaux :

A plat ventre, les mains sous le menton ou tendus devant, monter les bras et les jambes en même temps. Inspirez en vous redressant, expirez en redescendant. Débutants x10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



3. Gainage latéral :

S'allonger sur le côté en position de planche costale, avec un alignement jambes, bassin et buste. Faire des petits mouvements de haut en bas au niveau du bassin avec un appui sur l'avant- bras droit et la main gauche sur la hanche gauche, puis changer de côté. A faire des 2 côtés. Débutants = 2 x 20'' ; confirmés = 2 x 30'' ; athlètes = 2 x 45''.



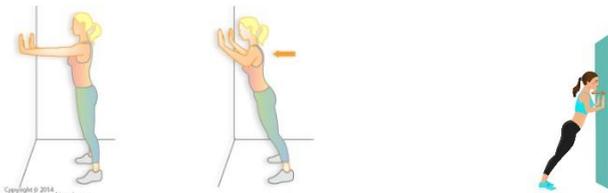
4. Fessiers + Ischios :

Se mettre à 4 pattes en quadrupédie, mains et genoux au sol. Plier une jambe (talon/fesse) en la décollant du sol et ensuite la tendre rapidement vers l'arrière le plus haut possible en donnant un coup de pied vers l'arrière = ruade de cheval. Puis reposer le genou au sol et recommencer. Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque jambe.



5. Bras :

Ce sont des pompes debout. Se coller à un pan de mur ou meuble haut et reculer de 1m. Se mettre face au mur, bras tendus et descendre en basculant vers l'avant puis remonter = piston. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



6. Cuisses :

Squats Sumo 😊. Tenir le manche à balai à 2 mains sous la nuque. Prendre un écart de jambes un peu plus large que le bassin. Ecarter les pieds vers l'extérieur et descendre jambes fléchies en 2'' puis remonter en 1''. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



A réaliser avec un bâton ou manche à balai 😊.

7. Bras :

Toujours avec le manche à balai, prendre un écart de jambes bien plus large que le bassin. Bras tendus vers le bas, mains au niveau des cuisses. Relevez les bras, coudes à l'horizontale pour placer les mains sous le menton.

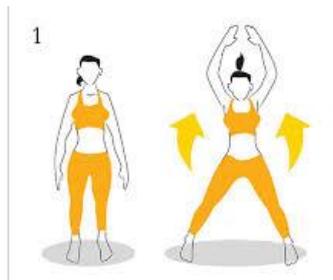
Débutants x 5 ; confirmés x 10 ; athlètes x 15.



8. Adducteurs :

Petit travail cardio. Se tenir droit, mains sur les hanches et sautiller en alternant pieds écartés, pieds serrés sur pointe de pied. Possibilité de laisser les mains sur les hanches ou de les remonter au-dessus de la tête. Toujours regarder droit devant.

Débutants x 30'' ; confirmés x 40'' ; athlètes x 1'.



A demain pour un nouveau circuit à faire avec enthousiasme et énergie 😊.

Thierry Dumolard
Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.