

Séance d'entretien physique proposée par le SUAPS LYON 1.

Préparation Physique Généralisée en circuit training.

Avantages du circuit training :

Ludique, exercices simples dans la réalisation et la mise en place, sans matériel permet une progression à chaque séance ou chaque semaine, peut se faire seul ou à plusieurs (convivialité, challenge), peut se faire en musique 😊, en appartement, sur un balcon ou en extérieur.

Être progressif = peu de répétitions puis augmenter progressivement la charge de travail.

2 à 3 séances semaine est un bon point de départ.

Enchaînement = Echauffement/gainage ventral + latéral/Fente avant/Descente escalier/
Pompes/chaise/abdos.

Entre chaque circuit récupération de 5 minutes.

1. Echauffement :

Débuter par 15, 20, 30 minutes de footing extérieur ou sur place ... en musique si plus sympa 😊.

Circuit à enchaîner de 2 à 5 fois débutants en fonction des possibilités ou progression.

Circuit à enchaîner de 6 à 10 fois confirmés en fonction des possibilités ou progression.

2. Montée d'escaliers :

En début, ou fin de séance ou les 2 😊.

Dans mon immeuble ou sur un obstacle bas (boîte rigide ou petit tabouret).

Séquence de 30'' à 1 minute. Récupération de 15'' à 30''.

3. **Gainage ventral sur les coudes (= renforcement abdos, dorsaux, pectoraux) :**

Position de départ : A genoux avancer les mains vers l'avant, posez les avant-bras au sol, poussez sur les orteils et relevez les genoux afin de tendre les jambes. Serrer les fesses et contracter les abdos pour verrouiller le bassin. Vous êtes en appui sur les coudes et la pointe des pieds. Veiller à l'alignement cheville/hanche/épaule.

+ facile = genoux au sol.

Débutants = 6x 30'' récup = 30''.

Confirmés = 5x 1 minute récup 1 minute.



Gainage latéral sur les coudes :

Position de départ : Allongé sur le côté, en appui sur un coude, lever le bassin afin d'être en appui sur le coude et le côté du pied, une jambe posée sur l'autre.

La ligne cheville/hanche/épaule doit être la plus droite possible, le bras qui n'est pas en appui peut être tendu au-dessus de l'épaule, dans l'alignement du bras en appui au sol.

Débutants = 6x 30'' de chaque côté (30 à droite + 30 à gauche alterné).

Confirmés = 5x 1 minute de chaque côté alterné.



4. **Abdos (renforcement du grand droit)**

Crunch :

Position de départ : allongé sur le dos, jambes croisées et relevées à l'équerre, mollets parallèles au sol, main au niveau de la nuque ou sur la poitrine, le bas du dos doit être plaqué au sol (le mouvement ne doit pas tirer sur le bas du dos), sur l'expiration, creuser le ventre, décoller les omoplates et la tête du sol. Marquer un temps d'arrêt et redescendre en inspirant.

Débutants = 3x 10 répétitions avec récup 1 minute.

Confirmés = 5x15 répétitions avec récup 1 minute.



Rameur :

Position de départ : Assis sur les fesses, jambes repliées, pieds légèrement décollés, bras tendus vers l'avant. Sur l'expiration tendre les jambes en ramenant les bras vers le buste comme pour mimer un rameur. Garder le dos droit. Puis revenir à la position initiale en inspirant.

Débutants = 2 à 3 séries de 6 à 8 répétitions avec récup de 1 minute.

Confirmés = 4 à 5 séries de 10 répétitions avec récup de 1 minute.



5. Renforcement des membres supérieurs (bras/pectoraux/épaules) = Pompes :

Position de départ : En appui au sol sur les mains, bras tendu et sur pointe de pieds, le corps parfaitement aligné (cheville/hanche/épaule). Sur l'inspiration, fléchir les coudes en gardant l'alignement. Sur l'expiration pousser sur les bras et reprendre la position initiale.

Possibilité de faire l'exercice en appui sur des marches sur une rampe d'escalier, garde-corps de balcon ou sur appui des mains sur une table ou meuble.

Débutants = 3x 6 à 10 répétitions avec récup = 1 minute.

Confirmés = 4 à 6x 15 répétitions avec récup = 1 minute.



6. Renforcement des membres inférieurs (mollets/quadriceps/ischios) = Fentes.

Fente avant :

Position de départ = Debout dos bien droit. Faire 1 grand pas en avant. Dans le même temps fléchir le genou de la jambe opposée en gardant l'équilibre et le dos bien droit. Le genou avant doit être juste au-dessus du pied et non fléchi vers l'avant. Le genou de la jambe arrière reste à quelques cms du sol. Les bras participent au mouvement et à l'équilibre.

Si jambe droite devant= bras gauche opposé est devant et bras droit derrière.

Débutants = 3x 8 répétitions avec récup = 1 minute en marchant.

Confirmés = 4 à 5x 10 répétitions avec récup 1 minute en marchant.



7. Travail Quadriceps = Chaise.

Position de départ : Dos en appui contre un mur. Descendre les fesses et avancer les pieds en avant du support de quelques cms. Prendre la position de la chaise en veillant à n'avoir les fesses ni trop hautes, ni trop basses. Rechercher un angle de 90° entre tronc et cuisses et un angle de 90° entre mollets et cuisses (vous aider d'un miroir si possible). Les bras restent le long du corps, pieds posés à plat. Maintenir la position en statique.

Variante + difficile = décoller les talons et passer en appui sur 1 pied 😊.

Débutants = 3x 30'' à 1 minute avec récup = 1 minute.

Confirmés = 5x 1 minute à 1'30'' avec récup = 1 minute.



8. Montée d'escaliers :

Dans mon immeuble ou sur un obstacle bas (boîte rigide ou petit tabouret).

Les genoux doivent monter, appui au sol est fait en plante de pied. Il est tonique et bref en fréquence = rapidité importante. Ne pas s'écraser sur les marches. Les bras participent au mouvement.

Débutants = 3 à 5 x 10 marches (récup = descendre ou équivalent au temps d'effort).

Confirmés = 5 à 8x 15 marches avec récup idem.



9. Renforcement des mollets :

Position de départ : En appui plante de pied sur le bord de la marche, talons dans le vide. Le sportif prend appui sur l'avant des pieds et monte le plus haut possible = se grandir, puis revenir à la position initiale.

Pour conserver l'équilibre = possibilité de prendre un appui 1 bras sur la main courante.

Débutants = 3 à 8 répétitions avec récup = 1 minute.

Confirmés = 5 à 10 répétitions avec récup = 1 minute.



Bonne séance à toutes et tous 😊.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.