

## 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 :**

Sur le dos, jambes pliées, bras le long du corps, relevez la tête et les omoplates. Faites un mouvement de pédalo avec les jambes en ayant la jambe tendue au maximum à chaque fois à la fin.

Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



## 2. Dorsaux :

A plat ventre, jambes tendues, croisez les mains dans le dos. Regardez devant vous, concentrez vous sur la respiration et montez tranquillement le buste. Redescendez doucement, poser le menton puis recommencer.

Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



## 3. Gainage latéral :

Allongé sur le côté, coude gauche posé au sol, alignez bien les jambes, le bassin, le buste.

Levez le corps et passez bras droit sous le buste et revenez bras tendu = rotation.

Débutants x 5 de chaque côté ; confirmés x 10 de chaque côté ; athlètes x 15 de chaque côté.



## 4. Fessiers :

Jambes fléchies à 90°, épaules adossées et en appui sur une chaise + coussin ou bord de

canapé. Mains sur la poitrine, monter le bassin à l'horizontale et tenir 2'' fessiers contractés.

Redescendez puis recommencer.

Débutants x 15 ; confirmés x 20 ; athlètes x 25.



Remplacer le swissball par chaise ou bord canapé.

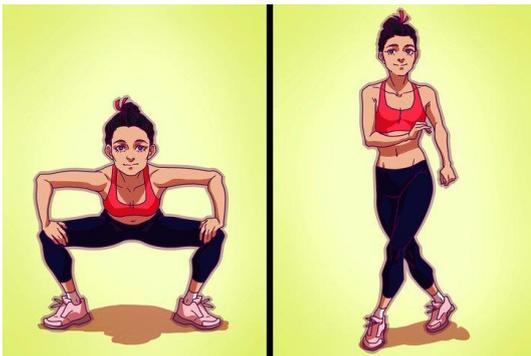
## 5. Triceps :

Posez vos avant-bras sur le mur face à vous. Reculez les pieds et jambes tendues. Ensuite déployez les bras en extension maximale en amenant le buste vers l'arrière puis revenir bras fléchi et visage près du mur = piston. Possibilité de le faire sur un seul bras (+ difficile).  
Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



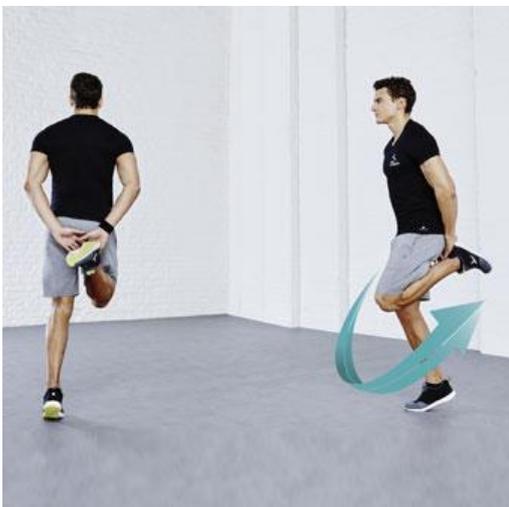
## 6. Fessiers + Ischios :

Alignez l'écart des jambes sur le bassin, mains sur les genoux en position fléchie, redressez-vous jambes tendues et croisez une jambe derrière vous, puis revenir à la position de départ.  
Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x 10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque jambe.



## 7. Cardio :

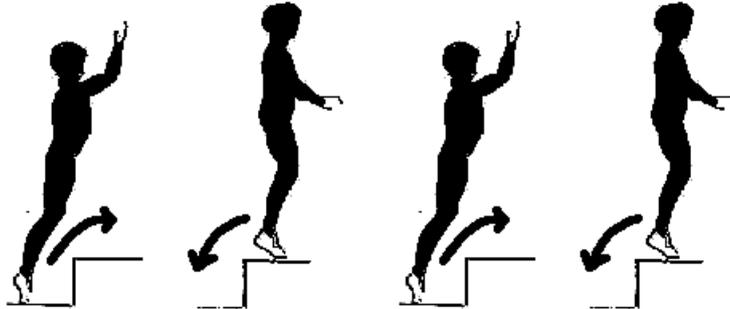
Mains tendues derrière les fesses, montez vos talons un à un sur les fesses de manière dynamique (talons/fesses) en regardant devant vous. Prenez un bon rythme.  
Débutants = 20'' ; confirmés = 30'' ; athlètes = 45''.



**8. Cardio :**

Mains sur les hanches. Sautez à pieds joints pour monter sur un petit obstacle = 20 cm (marche d'escalier) en vous aidant des bras, puis sauter en arrière pour revenir pied au sol mains au niveau des hanches.

Débutants = 20'' ; confirmés = 30'' ; athlètes = 45''.



Et bien voilà, c'est fini pour aujourd'hui.

Pensez à bien récupérer et faire aussi des séances d'étirements 😊.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.