

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 :

Allongé sur le dos, bras positionnés derrière au sol dans le prolongement des épaules. Décollez la tête, les omoplates en rapprochant le buste d'une jambe qui monte à la verticale au-dessus du bassin pour toucher son pied avec le bout des doigts. Le bras doit va toucher pied gauche et bras gauche va toucher pied droit.

Débutants x 10 alterné des 2 côtés ; confirmés x 15 alterné ; athlètes x 20.



2. Dorsaux :

A plat ventre, jambes tendues au sol et immobiles. Mains derrière vers la nuque et les oreilles. Montez le buste doucement en inspirant doucement. Monter le plus haut possible sans décoller les pieds, en veillant à bien regarder devant vous.

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



3. **Gainage :**

Abdos et fessiers bien contractés, bassin rentré, mains au sol, bras et jambes tendus (en position de pompes). Lancez une jambe sur le côté opposé = plier puis tourner c'est-à-dire rotation du genou vers l'extérieur en passant sous le ventre (ex. jambe gauche sous le ventre vers la droite). Alternez les côtés en gardant un bon rythme.

Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x 10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque jambe.



4. **Mollets :**

Debout devant un support (chaise, table, main courante, ...) prendre un appui très léger sur le support (quelques doigts) juste pour le maintien de l'équilibre. Levez une jambe semi fléchie pied décollé du sol. Montez sur le mollet de la jambe opposée. Tenez 1'' avant de redescendre.

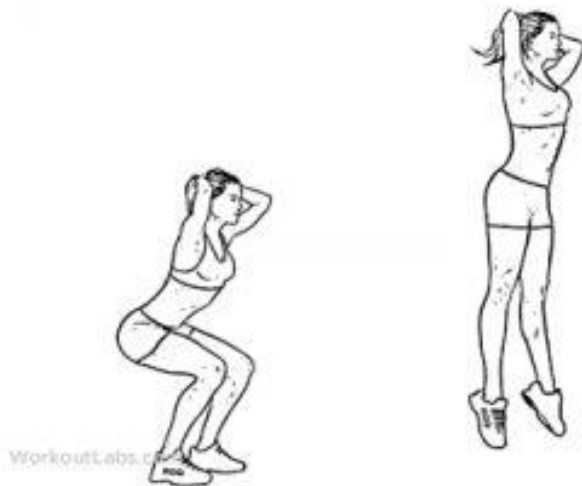
Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x 10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque jambe.



5. Cardio :

Mains derrière la nuque, coudes sortis vers l'extérieur. Joignez vos pieds, puis écartez les (à peu près 50 cm), puis revenir serré. Ecart/serré. Bien regarder devant et gardez le buste droit (= gainage). Possibilité d'y ajouter un saut chaque fois que les pieds sont en écart.

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



6. Cardio :

Toujours les mains derrière la tête avec les coudes bloqués et écartés vers l'extérieur. Effectuez des petites montées de genoux (flexion à 45°) afin de pouvoir conserver un rythme assez élevé et dynamique. Veiller à regarder devant et à contracter les abdos pour garder le buste droit (= gainage).

Débutants = 20'' ; confirmés = 30'' ; athlètes = 1'.



7. **Bras :**

Position debout, pieds serrés, pliez les jambes semi fléchies et avancez le buste, tête bien alignée. Avec une bouteille ou une haltère dans chaque main, partir bras fléchis, mains sous la poitrine. Tendre les bras vers l'extérieur (= mouvement de brasse) et les amener en les resserrant derrière les fesses

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



8. **Cardio :**

Jambes écartées plus largement que le bassin, jambes pliées, une main tendue devant vers le pied opposé, l'autre derrière le dos. Après avoir touché votre pied gauche avec votre main droite, relevez-vous puis inverser le côté en allant toucher le pied droit avec main gauche. Essayer d'avoir un bon rythme soutenu.

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



Bravo à vous pour cette nouvelle séance qui je l'espère vous aura plu.
Et gardez la forme pour les prochaines.

Thierry Dumolard
Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.

