

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 :**

Allongez-vous sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps. Relevez la tête et les omoplates pour le décoller du sol. Remontez les jambes tendues à la verticale au-dessus du bassin, puis effectuez des ciseaux de jambes. Une jambe tendue à la verticale, une jambe tendue parallèle au sol sans le toucher.

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



2. **Dorsaux :**

A plat ventre, jambes tendues au sol, bras écartés (= faire l'avion ou l'oiseau ☺). L'objectif est de monter le buste et le haut du corps le plus haut possible et maintenir la position max 1'' puis redescendre pour toucher la poitrine + le menton sur le tapis.

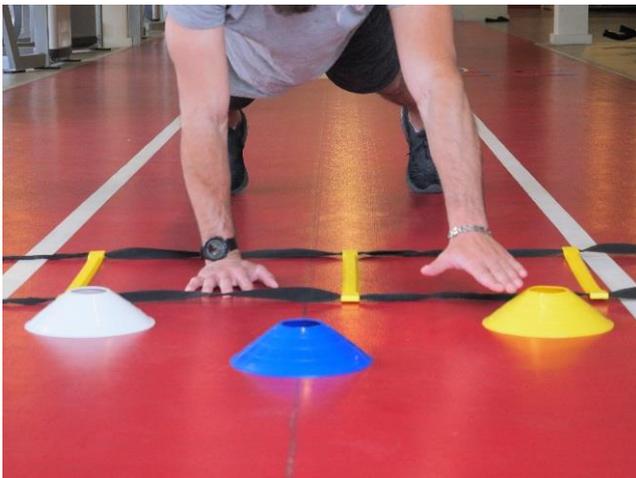
Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



3. **Gainage :**

Poser devant vous 2 objets espacés (blanc/jaune) de la largeur des épaules (ou plus écartés = + difficile). Les objets sont plus ou moins hauts (assiettes plastiques, gobelets, boîtes à chaussures, bouteille d'eau). En position de pompes en appui sur bras tendus et pointes de pieds jambes tendues, contractez les abdos et les fessiers en veillant à l'alignement jambes, bassin, buste, tête. Levez le bras droit et allez toucher l'objet à gauche ou le bouchon de la bouteille puis inversez, bras gauche va toucher l'objet à droite.

Débutants x 15 ; confirmés x 20 ; athlètes x 30.



4. **Fessiers + dos :**

Partir à 4 pattes en quadrupédie en appui mains + genoux ou en position de pompes appuyés mains et pointes de pieds (= + difficile). Plier coude gauche et genou droit qui viennent de toucher sous le ventre = flexion. Puis étendre bras tendu au max vers l'avant et jambe au max tendue vers l'arrière. Puis recommencer. Essayez de garder un bon rythme.

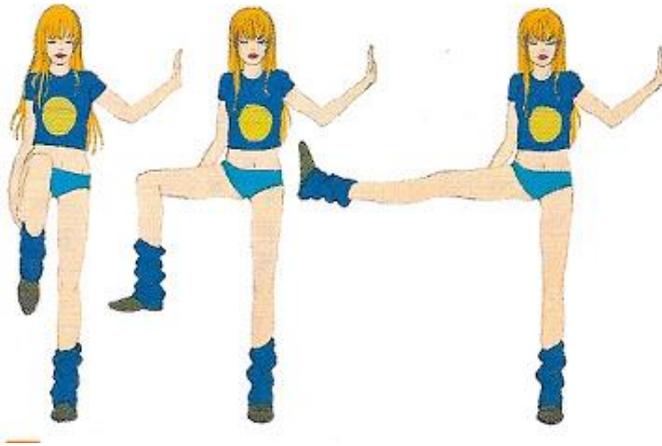
Débutants x 5 par jambe ; confirmés x 10 par jambe ; athlètes x 15 par jambe.



5. Fessiers + cuisses :

Prendre un appui en posant une main sur un pan de mur, une table ou une main courante. Prendre appui sur main gauche, levez jambe droite et montez le genou à 90°, puis ouvrir le genou vers l'extérieur, cuisse à l'horizontale et tendre la jambe au maximum. Revenir à la position initiale sans poser le pied par terre.

Débutants x 10 sur chaque jambe ; confirmés x 15 sur chaque jambe ; athlètes x 20 sur chaque jambe.



6. Cardio :

Posez 2 repères au sol alignés (gobelets, bouteilles, ...) espacés de quelques mètres.

Déplacez-vous avec des petits pas pour dessiner dans vos déplacements avant, latéraux et arrière un 8 en contournant les repères.

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



7. Bras :

Position de pompes bras tendus, en appui sur genoux, jambes relevées pieds décollés du sol. Prendre un écart de bras de la largeur des épaules. Fléchissez les bras pour descendre et amener la poitrine près du sol et relevez aussitôt. Essayez d'avoir un rythme rapide. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



8. Cardio :

Placez 2 repères au sol parallèles, espacés de quelques mètres. Comme pour l'exercice 6 faire des petits pas chassés latéraux pour contourner les repères par l'extérieur de façon à dessiner par vos déplacements un 8 à plat. Regardez devant vous et conservez les jambes légèrement fléchies. Possibilité aussi une fois à l'extérieur du repère de se baisser pour le toucher avec la main gauche pour le repère de droite et main droite pour le repère de gauche (= + difficile). Débutants = 20'' ; confirmés = 30'' ; athlètes = 1'.



Bravo pour cette nouvelle séance.

Vous voilà désormais en pleine forme 😊.

Thierry Dumolard
Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.

