

## 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''.

#### **Exercice n°1 : Abdos.**

Crunch : Allongé sur le dos, main sur les cuisses, relevez le buste en décollant les épaules et les omoplates du sol et en glissant les paumes de main le long des cuisses vers vos genoux.

Débutant x 20 ; confirmés x 30 ; athlètes x 40.



### **Exercices n° 2 : Dorsaux.**

Allongé sur le ventre, mains sous le menton, bassin plaqué au sol, relevez le buste en arrière, la tête reste dans l'alignement de la colonne. Faire 20 x = débutants ; 30 x = confirmés ; 40 x = athlètes.



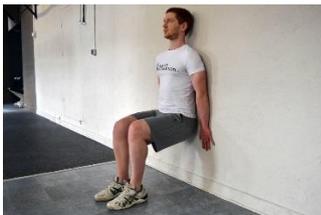
### **Exercice n° 3 = Gainage.**

En appui sur pointe de pieds et jambes tendues, et en appui sur les coudes et avant-bras en veillant à garder le dos plat = planche fasciale + respiration régulière Tenir 30'' = débutants ; 45'' = confirmés ; 1' = athlètes.



### **Exercice n° 4 : Cuisses = Quadriceps.**

Dos plaqué contre un mur (éventuellement en coinçant un ballon ou swissball entre votre dos et le mur pour conserver le dos plat, descendre sur vos jambes fléchies pour former un angle entre jambes et cuisse de 90° en regardant un point fixe à l'horizontale devant vous. Tenir 20'' = débutants ; 30'' = confirmés ; 40'' = athlètes.



### **Exercice n° 5 : Fessiers.**

A genoux au sol en appui sur les mains avec bras tendus = en position de quadrupédie. Décollez 1 jambe et la tendre vers l'arrière à l'horizontale = image de la ruade d'un cheval 😊. Tenir 1' Débutants = 10 x chaque jambe ; confirmés = 15 x chaque jambe ; athlètes = 20 x chaque jambe.



### **Exercice n° 6 : Ischios.**

Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à la largeur des épaules à plat au sol. Soulevez les hanches de 15 à 20 cm du sol. Compter 1' sans bloquer la respiration et redescendre. Répétez x 10 = débutants ; x 15 = confirmés ; x 20 = athlètes.



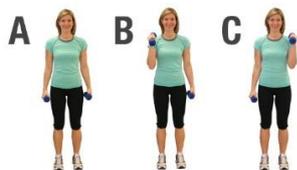
### **Exercice n° 7 : Triceps.**

Bras en appui sur le bord d'une chaise, écartez vos mains à la largeur des épaules, les jambes repliées et serrées, les fesses dans le vide. Les baisser doucement vers le sol en fléchissant les bras. S'arrêter les bras parallèles au sol et remonter. Débutants = x 10 ; confirmés = x 15 ; athlètes = x 20.



### **Exercice n° 8 : Biceps :**

Tenir 1 bouteille d'eau minérale 1,5 l dans chaque main ou petite haltère. Être droit, les bras collés près du corps, plier les coudes un après l'autre jusqu'à ce que les mains touchent les épaules. Expirez dans l'effort. Débutants x 10 chaque bras ; confirmés x 15 chaque bras ; athlètes x 20 chaque bras.



Retour au calme = allongé sur le dos, bras écarté, expiration prolongée durant 3'.

La séance est terminée. Bravo et à demain pour un autre circuit 😊.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS LYON1.

