

## 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, ramenez les jambes repliées, tenez 1 bouteille d'eau ou haltère à l'horizontale et montez bras tendus en relevant le buste pour placer la bouteille au-dessus des genoux. Les pieds ne bougent pas. Débutants x 10 : confirmés x 15 ; athlètes x20.



## 2. Dorsaux :

A plat ventre, mains au sol, jambes tendues ... et vous décollez les pieds du sol et montez les jambes le plus haut possible en contractant les fessiers. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20. Au choix conservez mains et tête au sol (+ facile) ou levez aussi mains et tête (+ difficile) = Superman , Superwoman 😊.



## 3. Gainage dorsal :

Allongé sur le dos, en appui sur les avant-bras au sol. Montez le bassin, contractez les ischio et regarder en l'air vers le plafond. Débutants = 20'' ; confirmés = 30'' ; athlètes = 40''.



## 4. Bras :

Mettez 2 bouteilles ou haltères à l'envers tenues à la base et tendre les bras. Regardez devant vous bras tendus à l'horizontale. Débutants = 20'' ; confirmés = 30'' ; athlètes = 45''. Possibilité d'alterner bras droit et gauche alternés devant tendus ou les deux en même temps.



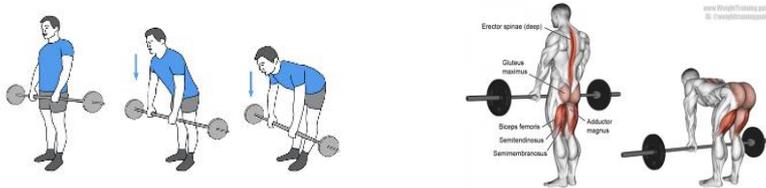
## 5. Quadriceps :

Posez un manche à balai derrière le cou, mains à l'équilibre, pieds dans l'alignement du bassin, dos droit, descendre en flexion. Mettre 2'' pour descendre et 1'' pour remonter. Débutants x 20 ; confirmés x 30 ; athlètes x 40.



## 6. Ischios :

Gardez la même position. Descendez le buste en restant bien droit. La sensation d'étirement est normale. 2'' pour descendre et 1'' pour remonter. Débutants x 15 ; confirmés x 20 ; athlètes x 25.



## 7. Adducteurs :

Pieds parallèles, mains sur les hanches, montez les genoux et allez chercher sur le côté en fente latérale. Ne pas aller trop loin. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



## 8. Cuisses :

Droit devant une chaise. Comptez 2 pas en en avant. Sur le 3<sup>ème</sup> placez votre jambe droite sur le rebord d'une chaise ou de votre canapé et les mains sur les hanches. Regardez droit devant vous. Descendez sur votre jambe avant et remontez sur cette jambe avant tendue. Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x 10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque jambe.



Toutes les bonnes choses ont une fin 😊.

Alors reposez vous bien et à très vite pour un nouveau circuit training.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.