

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 obliques :**

Assis, talons au sol, joignez les mains et faites des twists de gauche à droite (= rotation du buste). Ne croisez pas les pieds, gardez les bien parallèles. Possibilité de tenir un poids entre les mains (bouteille d'eau ou haltères). Débutants + confirmés x 10 par côtés pieds au sol. Athlètes x 15 par côtés pieds décollés du sol.



2. Dorsaux :

A plat ventre, bras en Y (= vol en chute libre), paumes de mains et pieds au sol. Montez les bras tendus à 10 cm du sol, tenir 2'' puis reposez les bras au sol en position initiale 1'' et recommencez. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



3. Gainage :

Coudes et avant-bras en appui au sol, pieds au sol. Montez sur les bras 1 par 1 (bras droit puis bras gauche) en finissant bras tendus (position de pompes) avant de revenir les bras l'un après l'autre en appui sur les coudes = position de départ, puis recommencez. Débutants x 5 montées ; confirmés x 10 montées ; athlètes x 15.



4. Fessiers :

Bras tendus vers l'arrière. Ressortez le bassin puis descendez et touchez brièvement le sol avec les fesses. Quand vous êtes en haut = contractez les fessiers et expirez quand le bassin est en haut.

Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20. Attention celui là il est top difficile 😊.



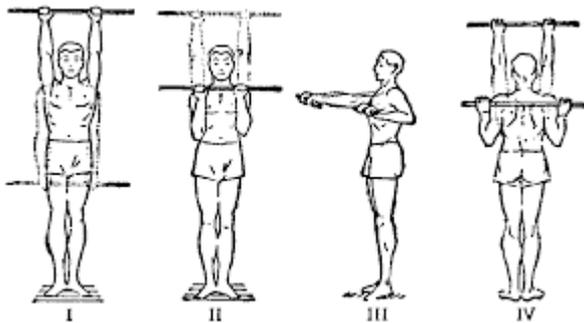
5. Quadriceps :

Mains sur les hanches, jambe droite pliée devant, la gauche tendue derrière = en position fente avant statique. Descendez et touchez brièvement le sol et remontez à la position de départ en poussant bien sur la jambe avant et en tendant bien l'arrière. Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x 10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque ja



6. Bras :

Ecartez les jambes, tenez à bout de bras un manche à balai, mains à côtés des hanches. Montez le manche à balai jusqu'en haut au-dessus de la tête, bras tendus en inspirant. Expirez en redescendant et inspirez en montant. Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



7. Mollets :

Manche à balai sur la nuque, mains bien écartées, pieds dans l'alignement du bassin, montez 1'' sur pointe de pieds et redescendez sur talons. Débutants x 20 montées ; confirmés x 25 montées ; athlètes x 30 montées.



On est pas aussi costaud que lui alors on prend bien un manche à balai 😊.

8. Quadriceps :

Mains sur les hanches, accomplissez une fente avant puis une fente arrière alternées. Votre genou ne touche pas le sol. Débutants x 5 sur chaque jambe ; confirmés x 10 sur chaque jambe ; athlètes x 15 sur chaque jambe.

Et voilà c'est fini pour aujourd'hui.

Encore bravo de votre participation 😊.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.