

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 :**

S'allonger sur le dos ? Jambes relevées et repliées à 90°. Tête relevée, bras tendus.

L'objectif est d'aller toucher les chaussures près du talon avec la main une fois à droite, une fois à gauche alternativement.

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



2. Dorsaux :

A plat ventre, pieds au sol ou décollés (= plus difficile), relever le buste, tendre les bras devant et faire des petits battements de bras croisés.

Débutants = 15'' ; confirmés = 20'' ; athlètes = 30''.

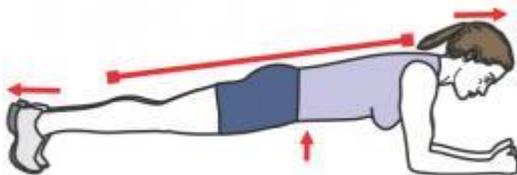


3. Gainage :

Posture de base en planche fasciale en appui sur les avant-bras, jambes tendues. Le plus important est d'avoir une bonne position avec un bon alignement pieds, bassin, épaules, tête sans creuser le bas du dos au niveau lombaire en contractant bien les fessiers et les abdos.

Augmenter la durée.

Débutants = 45'' ; confirmés = 1' ; athlètes = 1'15''.



4. Cardio = Squats/jump :

Partir debout, les mains jointes, descendre et s'asseoir sur une chaise ou un banc, la toucher, et remonter rapidement en faisant un petit saut pour décoller les pieds du sol jambes tendues en s'aidant des mains.

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



5. Bras :

Pompes complètes avec les pieds surélevés, mains écartées à la largeur des épaules. Descendre puis remonter.

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



6. Cardio :

Mettre les bras tendus devant soi à l'horizontale. Partir pieds joints ou pieds décalés (+ difficile). Tirer les 2 bras vers l'arrière en amenant une jambe vers l'avant après avoir monter le genou le plus haut possible pour l'amener loin devant. Dès que le pied touche le sol revenir en arrière à la position initiale rapidement. Reprendre son équilibre et recommencer à un bon rythme.

Débutants x 5 par jambe ; confirmés x10 par jambe ; athlètes x 15 par jambe.



7. Cardio :

Pieds joints, mains sur les hanches et enchaîner des petits sauts dynamiques de part et d'autre d'une ligne au sol ou par-dessus un obstacle pas trop haut et large en conservant les jambes tendues. Prendre un bon rythme.

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



8. Cardio :

Prendre 2 bouteilles ou haltères dans chaque main. Une jambe devant, une jambe derrière, bras tendus à l'horizontale = position du boxeur. Faire 10 mouvements d'extension/flexion alternées des 2 bras, puis inverser la position des jambes et recommencer.

Débutants = 30'' ; confirmés = 45'' ; athlètes = 1'.

Bravo à vous pour la réalisation de ce nouveau parcours.

Vous voilà en pleine forme pour la journée 😊.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.