

## Programme d'activité physique et d'entretien SUAPS LYON 1

Séance Cardio :

Voici une petite séance cardio à réaliser chez vous avec peu de matériel et/ou aménagement.

Vous pouvez la réaliser à l'intérieur d'une pièce, sur un balcon ou en extérieur pour celles et ceux qui en ont la possibilité.

Essayer sur chaque séquence d'avoir un bon rythme mais sans vous mettre dans le rouge.

Privilégiez la qualité à la quantité.

Prenez le temps de récupérer complètement entre les séries (au besoin augmenter le temps de récupération).

Si trop facile augmenter plutôt le nombre de séries plutôt que la durée de l'exercice afin de conserver rythme soutenu et vélocité.

Bonne séance 😊.

### 1. Echauffement :

- Sur place trotter à allure de footing 5 minutes.
- Alternez 1' allure footing ; 15'' Montez le genou droit en direction du coude gauche tenue devant vous à l'horizontale/ Montez le genou gauche en direction du coude droit en alternance. Répéter 2 fois.



- Alternez 1' allure de footing ; 15'' talons/fesses ; 1' allure footing ; 15'' montée de genou ; 1' allure footing ; 15'' de flexion/extension ; 1' allure footing.



- Faire quelques étirements et exercices de mobilisation des chevilles, genoux, hanches.

## 2. Exercice n°1 : Twist.

Utilisez au sol un repère (ligne, joint de carrelage, scotch), ou placez une serviette roulée ou un obstacle bas.

Sauter de part et d'autre de la ligne à gauche puis à droite avec des sauts pieds joints.

Débutants = 15'', confirmés = 30'' ; athlètes = 1'.

Récupérer de 1' à 3' et réalisez entre 2 et 4 séries suivant le niveau.

Possibilité de faire l'exercice avec une corde à sauter.



## Exercice n° 2 : Alternez des pas chassés/ Montée de genoux/talons-fesses.

Entre 2 repères au sol espacés de 2/3m.

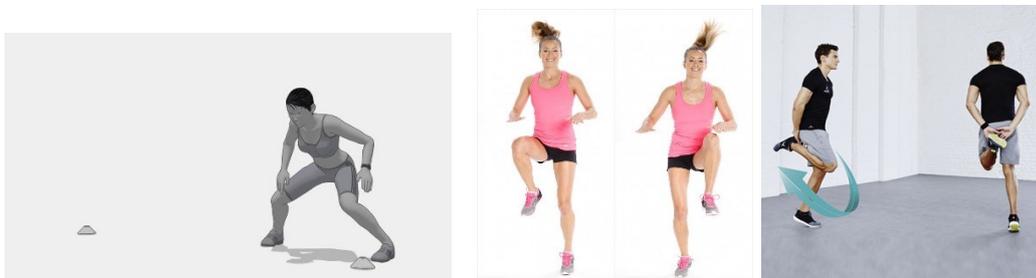
En position basse sur les jambes semi-fléchies, effectuez 2 petits pas chassés rapides à droite, revenir au centre puis enchaîner 5 montées de genoux en venant toucher les mains à l'horizontale.

Repartir avec 2 petits pas chassés rapides à gauche, revenir au centre et enchaîner 5 talons/fesses en venant toucher les mains derrière les fesses.

Garder le buste droit en regardant devant vous. Garder le rythme.

Débutants = 15'', confirmés = 30'', athlètes = 1'

Récupérer 1' à 2' et réalisez entre 2 et 4 séries.



### **Exercice n°3 : Cloche pied.**

Dessiner, tracer avec du scotch, utiliser les carreaux du carrelage, ou placer 2 torchons en **+**

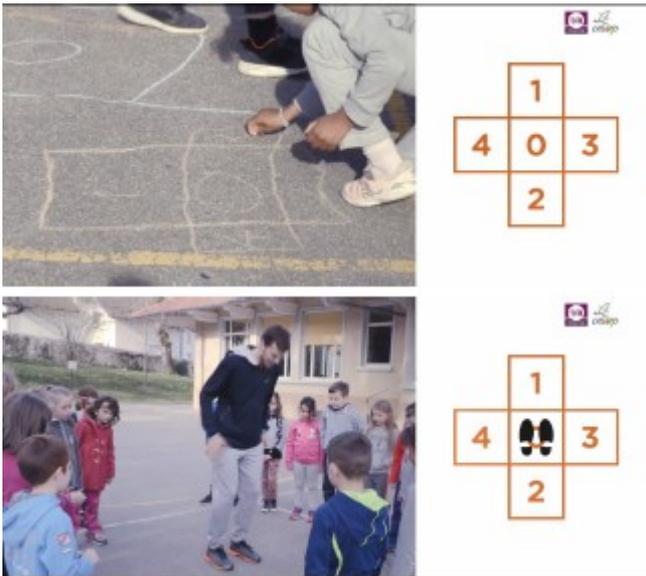
Partir du centre et effectuer un saut en cloche pied en 1 puis 2 puis 3 puis 4 en repassant toujours par le centre. Alternez pied droit/pied gauche.

Variantes : Réalisez l'exercice 1,2,3,4 sans repasser par le centre.

Ou bien enchaîner 1,3,2,4.

Faire l'exercice durant : Débutants 15'', confirmés 20'', athlètes 40''.

A répéter entre 2 et 4 fois avec récupération de 1' à 3'.



### **Exercice n° 4 : Course rapide avec haltère en mains.**

Tenir dans chaque main une haltère de 1 à 2Kg, ou une bouteille d'eau 1,5 L.

Courir à une allure assez rapide avec une bonne participation et coordination des bras.

Débutants = 20'', confirmés = 40'', athlètes = 1'.

A faire entre 1 et 3 fois avec récupération de 1' à 2'.



**Exercice n°5 : Saut de grenouille.**

Sur place, pliez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à 90°, bras devant.

Redressez-vous rapidement à la verticale avec une extension pour décoller du sol.

Variante sauter vers le haut et l'avant si vous avez la place, éventuellement en aller/retour.

Débutants = 15'', confirmés = 30'', athlètes = 40''.

Répéter l'exercice entre 2 et 3 fois avec récupération de 1'.



**Exercice n°6 : Course + boxe.**

Avec une haltère ou une bouteille d'eau dans chaque main, alternez :

Courir sur place 10'', puis boxer à allure rapide 10'', puis recommencer, course, boxe, ... = compter à voix haute 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Débutants = 40'', confirmés = 1', athlètes 1'30''.

A répéter entre 2 et 4 fois avec 1' à 2' de récupération.



### **Exercice n° 7 : Iceman.**

Position de départ pieds parallèles. A l'image d'un patineur effectuez alternativement à droite puis à gauche une jambe droite avant fléchie en décalage sur la gauche, une jambe arrière gauche fléchie ou tendue en décalage vers la droite derrière les fesses. Revenir rapidement pieds parallèles et changer de côté. Regardez devant vous et garder un bon rythme. Possibilité de tenir des haltères ou bouteille d'eau dans chaque main.

Débutants = 30'', confirmés = 1', athlètes = 1'30''.

Récupération de 1' à 3'.

Faire de 2 à 4 répétitions.



### **Exercice n°8 : Course en escalade. Mountain climber.**

En appui sur les mains au sol (= + difficile) ou plus ou moins haut sur chaise ou tabouret (= + facile), courir le plus vite possible en montant les genoux sous la poitrine. Garder un bon rythme.

Débutants = 20'', confirmés = 40'', athlètes = 1'.

Récupération de 1' à 3'.

Faire de 2 à 4 répétitions.



### **Exercice n° 9 : Triple saut.**

Position de départ pieds écartés de la largeur des épaules, flexion des jambes (1/4 de squats) et pousser vers l'avant avec une extension. Enchaîner ainsi 3 bonds successifs et replacez vous au point de départ en course arrière.

En fonction de la place disponible privilégiez 3 bonds de suite, sinon faire un ou 2 bonds avec remplacement arrière très rapide.

Débutants = 2 séries, confirmés = 3 séries, athlètes = 4/5 séries.

Récupération de 1' à 3'.



### **Exercice n° 10 : Montée d'escaliers.**

Si vous disposez d'un escalier enchaîner plusieurs fois montée en courant descente en marchant en régulant en fonction de la taille de l'escalier.

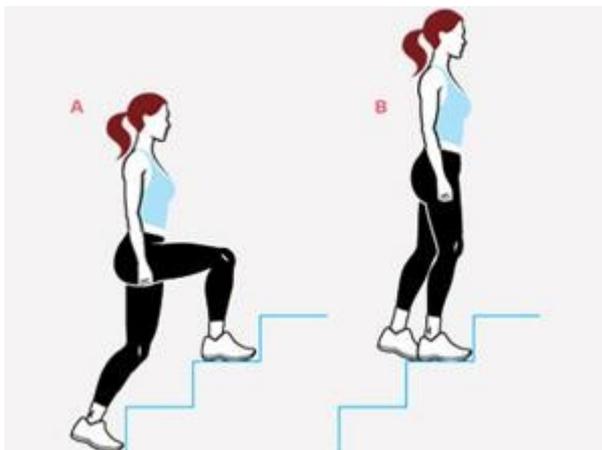
Si vous ne disposez que de quelques marches prendre appui jambe droite sur une marche, montez à la verticale jambe tendue + montez le genou de la jambe gauche à l'horizontale.

Redescendre à la position de départ et recommencer en inversant les jambes.

Essayer de garder un bon rythme.

Débutants et confirmés = Alternez 15' effort/ 15'' de récupération. A répéter 2 à 3 fois.

Athlètes = 30'' effort/30'' récupération. A répéter 3 à 4 fois.



Bravo à toutes et tous pour cette séance dynamique et tonique 😊.

Pensez à bien vous étirez après la séance après un retour au calme de quelques minutes.  
Et ne pas oublier de bien vous hydrater pendant et après la séance.

Thierry Dumolard  
Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.