




Service des sports

## Fiche n°1:«circuit»




Séance 10-14 ans



Mardi 24 mars 2020

**Sportez vous bien chez vous**

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/liens	série
<b>Trot</b>	30 secondes	Trottez sur place		
<b>Planche ventrale</b>	30 secondes	Allongé sur le sol en appui sur les avant-bras, décollez le corps du sol en le gardant bien aligné. contractez les abdos et les fesses ; maintenez la position.		
<b>pompes</b>	30 secondes	Allongés au sol les mains au niveau des épaules, genoux au sol ; je pousse avec les bras afin de décoller le haut du corps. Puis je redescends lentement vers le sol en prenant garde de conserver l'alignement du corps (ne pas lever les fesses et ne pas creuser le dos). Répétez le mouvement jusqu'à la fin du temps ; faites des pauses si nécessaire.		
<b>Genoux hauts</b>	30 secondes	Sur place, levez alternativement les genoux jusqu'à la poitrine ; prenez appui sur l'avant du pied. Augmentez progressivement le rythme.		

**A faire 3 fois (=16 minutes 30)**

<p><b>Planche latérale à gauche</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Allongé sur le flanc gauche, en appui sur le coude, décollez le corps du sol en le gardant bien aligné ; contractez les abdos et les fessiers.</p>		
<p><b>grimpeur</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Mains et pieds posés au sol. Ramenez le genou droit sous le corps et reculez le pied gauche. inversez (genou gauche sous le corps et pied droit derrière) répétez en alternant.</p>		
<p><b>Jumping jack</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Debout pieds serrés, effectuez un petit saut en écartant les pieds, de nouveau effectuer un petit saut en les resserrant. Répétez. On peut accompagner le mouvement avec les bras en joignant les mains au-dessus de la tête, bras tendus lorsque les pieds sont serrés, et ramener les mains aux cuisses lorsqu'ils sont écartés.</p>		

<p><b>Planche latérale à droite</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Allongé sur le flanc droit en appui sur le coude, décollez le corps du sol en le gardant bien aligné ; contractez les abdos et les fessiers.</p>		
<p><b>Abdos</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Allongé sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps, décollez les épaules du sol et amener successivement la main droite vers la cheville droite et la main gauche vers la cheville gauche. Répéter alternativement</p>		
<p><b>récupération</b></p>	<p>1 minute</p>	<p>Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.</p>		