




Service des sports

## Fiche n°2:«circuit»




Séance 10-14 ans

Jeudi 26 mars 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
<b>Step touch</b>	30 secondes	Faites un pas sur le côté droit ramener le pied gauche à côté du pied droit et inversement. répétez		
<b>la chaise</b>	30 secondes	Adossé contre un mur, genoux à angle droit comme si vous étiez assis sur une chaise. Dos droit, bras le long du corps ou tendus devant à hauteur d'épaules. Maintenez la position.		
<b>Les fentes</b>	30 secondes	Position de départ : debout, pieds serrés. Avancez un pied comme pour faire un pas. Fléchissez le genou de la jambe avant en gardant le corps droit ; le genou de la jambe arrière descend sans toucher le sol. Le tout lentement. Revenez en position de départ, changez de jambes. répétez		A faire 3 fois (=16 minutes 30)

<p><b>Talons-fesses</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Courez sur place en fléchissant les genoux de façon à ce que les talons touchent les fesses. Prenez appui sur l'avant des pieds</p>		
<p><b>Abdos statique</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Assis au sol (si possible sur un tapis), jambes tendus devant vous, levez les jambes le plus haut possible en tendant les bras devant. Tenez la position</p>		
<p><b>Abdos rameur</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Mettez-vous en position assise et soulevez vos pieds. Inclinez-vous vers l'arrière (Angle 45° horizontal). Bras tendus, placez vos mains vers l'avant. Ramenez les bras près de votre taille et tendez les jambes pour maintenir l'équilibre. Pensez à bien garder les jambes droites et les pieds joints. Alternative : posez vos pieds au sol pour plus de stabilité.</p>		

<p><b>Genoux hauts</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Sur place, levez alternativement les genoux jusqu'à la poitrine ; prenez appui sur l'avant du pied. Augmentez progressivement le rythme.</p>		
<p><b>Planche ventrale sur les mains</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Allongé sur le sol en appui sur les mains, tendez les bras pour décoller le corps du sol en le gardant bien aligné. contractez les abdos et les fesses ; maintenez la position.</p>		
<p><b>Planche sur 3 pattes</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Position de départ : planche sur les mains ou sur les avant-bras. Levez successivement une main (bras tendus devant), puis un pied, de manière à toujours être sur trois appuis. Gardez les abdominaux et les fessiers contractés afin de conserver l'alignement du corps.</p>		
<p><b>récupération</b></p>	<p>1 minute</p>	<p>Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.</p>		