



Service des sports

Fiche n°3:«circuit»




Séance 10-14 ans

Samedi 28 mars 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombre de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
Trot	30 secondes	Trottez sur place		
Planche dorsale	30 secondes	Au sol, en appui sur les mains et les talons, les jambes presque jointes. Décollez les fesses du sol et alignez le corps. Tenez la position corps droit, bien gainé.		
Demi-pont avec jambe	30 secondes	Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol et bras le long du corps. Relevez le bassin et aligner dos et cuisse. Abdos et fessier contractés. Tendez une jambe vers le ciel puis reposez-la. Changez de jambe. répétez.		

<p>Trot pointes de pied tendus croisement de bras</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Sur place, levez alternativement le pied droit et le pied gauche en tendant la pointe de pied vers l'avant. Prenez appui sur l'avant du pied. Augmentez progressivement le rythme. En même temps, croisés et décroisés les bras tendus devant vous à hauteur des épaules.</p>		<p>A faire 3 fois (=16 minutes 30)</p>
<p>Planche ventrale sur les avant-bras</p>	<p>30 secondes</p>	<p>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.</p>		
<p>Planche commando</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Au sol, en appui sur les mains et la pointe des pieds, le corps droit et bien gainé. Les pieds peu écartés. Posez l'avant-bras, gauche au sol, puis le droit. repassez ensuite en appui sur la main gauche puis la droite. Répétez. Ne cherchez pas à aller vite, gardez le corps gainé.</p>		

<p>Clap sous genoux hauts</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. Tapez des mains sous le genou à chaque montée.</p>		
<p>Montée de step</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Debout face à un step, un banc une marche ou tout autre support assez solide et d'une hauteur inférieure ou égale à celle du genou, le dos droit et les abdos serrés. Placez un pied sur le step. Montez en tendant la jambe sur le step et en poussant sur le step. Une fois sur le step redescendre en changeant de jambe</p>		
<p>squat</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur, regardez loin devant. Pliez vos jambes en poussant les fessiers vers l'arrière et en penchant légèrement le dos vers l'avant (le dos reste droit, les épaules sont basses, les talons ne décollent pas du sol). Contractez les abdominaux, les fessiers, et poussez sur les jambes pour revenir en position de départ. répétez</p>		
<p>récupération</p>	<p>1 minute</p>	<p>Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.</p>		