

Service des sports

## Fiche n°11 «circuit»




Séance 10-14 ans

Jeudi 30 avril 2020

Sportez vous bien chez vous




Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
<b>Echauffement articulaire</b>				
<b>Mouvements de la tête</b>	30 secondes	Faire un grand oui avec la tête plusieurs fois, un grand non, puis de grands cercles dans un sens, puis dans l'autre.		A faire 1x (3min et 30 ")
<b>Rotations des épaules</b>	30 secondes	Faire des cercles avec les épaules en avant, puis en arrière.		
<b>Mobilisation des coudes</b>	30 secondes	Bras tendus sur les côtés à hauteur d'épaules, pliez les bras pour venir toucher les épaules avec les mains, puis les aisselles.		
<b>Mobilisation du bassin</b>	30 secondes	Effectuer des cercles avec le bassin dans un sens, puis dans l'autre.		
<b>Mobilisation des poignets</b>	30 secondes	Faire des cercles avec les mains dans un sens puis dans l'autre.		
<b>Rotation des genoux</b>	30 secondes	Genoux fléchis, mains posées dessus, faire des cercles avec les genoux dans un sens puis dans l'autre.		
<b>Rotation des chevilles</b>	30 secondes	Prendre appui sur un pied et faire des cercles avec le talon de l'autre pied, idem en changeant de pied		




**Corps de séance**

<b>Trot</b>	1 minute	Trottez sur place	
<b>Talons fesses</b>	1 minute	Courez sur place en fléchissant les genoux de façon à ce que les talons touchent les fesses. Prenez appui sur l'avant des pieds	
<b>Jumping jack</b>	1 minute	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.	



A faire 3 fois


<p><b>Planche ventrale</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Allongé sur le sol en appui sur les avant-bras ou les mains, décollez le corps du sol en le gardant bien aligné. contractez les abdos et les fesses ; maintenez la position.</p>		
<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>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>Pompes</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>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.</p>		
<p><b>Elévations des bras (frontales et latérales)</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Debout, pieds largeur de hanches et genoux légèrement fléchis. Dos droit et abdos serrés, avec de petits altères (500g ou de petites bouteilles de 50 cl) ou même sans rien. Levez les bras tendus devant soi en inspirant, épaules et poignés alignés. Redescendez les bras le long du corps en expirant. Levez les bras sur les côtés, à hauteur des épaules en inspirant. Redescendez les bras en expirant. recommencez</p>		
<p><b>Dips sur une chaise</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Au départ, assis sur une chaise, les mains posées à plat et les doigts vers soi. Abdos serrés et jambes fléchis. Descendez en inspirant le long de la chaise en fléchissant les coudes. En expirant, poussez sur les mains pour remonter.</p>		

<p><b>squat</b></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><b>Les fentes</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>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</p>		
<p><b>la chaise</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>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.</p>		
<p><b>Récupération</b></p>	<p>1 minute</p>	<p>Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.</p>		

## Etirements

<b>Etirement du dos (le chat)</b>	30 secondes	Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis Prenez une longue inspiration. En expirant, asseyez-vous sur la plante de vos pieds en rapprochant le plus possible vos épaules du sol. Gardez cette position. Augmentez l'étirement en allant chercher loin devant avec les mains. Vous pouvez relâcher, revenir à quatre pattes et recommencer		A faire 1x
<b>Etirement des bras (triceps)</b>	30 secondes	Tendez un bras dans le prolongement du corps, pliez le de manière à ramener la main entre les omoplates. Exercez une légère pression sur le coude afin de le tirer vers le côté opposé au bras et descendre légèrement la main. Faites de même avec l'autre bras.		

<b>Etirement des jambes (quadriceps)</b>	30 secondes	Fléchissez une jambe et attrapez le pied de l'autre jambe avec la main du même côté. Respirez en vous grandissant, expirez en pressant le talon contre le fessier tout en creusant le ventre. Les deux genoux restent dans le même alignement, le bassin est stable.		
--	-------------	--	---	--