



Service des sports

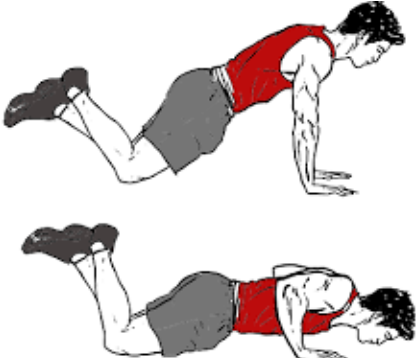


Fiche n°4:«circuit»




Séance 10-14 ans


Mercredi 01^{er} avril 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
Sauts pied joints	30 secondes	Sautez pieds joints sur place. Vous pouvez utiliser une corde à sauter. Contractez bien les abdos, décollez légèrement du sol en appui sur l'avant des pieds		
Planche ventrale sur les mains	30 secondes	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>Pompes triceps</p>	<p>30 secondes</p>	<p>En position de planche sur les genoux et bras tendus. Placez les mains sous les épaules et serrez les abdos. Vous pouvez écarter légèrement les genoux pour plus de stabilité. Descendez en même temps la poitrine et le bassin vers le sol puis poussez sur les mains pour remonter le buste en un bloc gardez les coudes contre les cotes. Inspirez sur la descente, expirez sur la montée.</p>		<p>A faire 3 fois (=16 minutes 30)</p>
<p>Jumping jack</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>Planche asymétrique sur 2 appuis (main gauche pied droit comme figure A)</p>	<p>30 secondes</p>	<p>En équilibre sur une main et un pied (opposés), contractez au maximum la ceinture abdominale et maintenez la posture. si l'exercice est trop difficile, on peut poser un genou au sol. En restant bien aligné et en contractant les abdos.</p>		

<p>Elévations des bras (frontales et latérales)</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>Clap sous talons fesses</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>Planche asymétrique sur 2 appuis (main droite pied gauche comme figure B)</p>	<p>30 secondes</p>	<p>En équilibre sur une main et un pied (opposés), contractez au maximum la ceinture abdominale et maintenez la posture. si l'exercice est trop difficile, on peut poser un genou au sol. En restant bien aligné et en contractant les abdos.</p>		

<p>Dips sur une chaise</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>récupération</p>	<p>1 minute</p>	<p>Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.</p>		