





Service des sports





Fiche n°5:«circuit»




Séance 10-14 ans

Mardi 07 avril 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
Talons fesses	30 secondes	Courez sur place en fléchissant les genoux de façon à ce que les talons touchent les fesses. Prenez appui sur l'avant des pieds		
la chaise	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.		

<p>Squat et squat sauté</p>	<p>30 secondes (15 de squat/ 15 de squat sauté)</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 pendant 15 secondes. Pour le squat sauté, sautez le plus haut possible lors de la remontée. Répétez pendant 15 secondes également.</p>		<p>A faire 3 fois (=16 minutes 30)</p>
<p>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.</p>		
<p>Abdos statique</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>Abdos rotateur</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Assis au sol. Jambes fléchies et pieds décollés du sol. Vous pouvez prendre un medecine-ball, un ballon ou un coussin entre les mains si vous le souhaitez ou joignez simplement les mains comme sur l'illustration. Touchez alternativement le sol à gauche et à droite. La tête doit tourner avec les épaules. Gagnez bien les abdos et souffler dans l'effort.</p>		

Fentes twist	30 secondes	<p>Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin. Reculez d'un grand pas la jambe droite. Les mains sont jointes devant soi (on peut également utiliser un medecine-ball comme illustré). Simultanément, fléchir les genoux jusqu'à ce que la jambe avant forme un angle à 90°, et tournez le buste du côté de cette même jambe. Replacez le buste de face et remontez en poussant sur le talon. Idem de l'autre côté. Prenez votre temps.</p>		
Planche de l'ours	30 secondes	<p>Au sol en appui sur les mains et la pointe des pieds, les genoux fléchis comme si vous vouliez vous placer à quatre pattes. Dos bien droit et pieds écartés de la largeur du bassin. Maintenez la position en gainant au maximum tous les muscles sollicités.</p>		
Planche genou-coude	30 secondes	<p>En planche sur les mains, bras tendus, ou sur les avant-bras, corps bien gainé. Ramenez le coude gauche vers le genou gauche. Puis reposez le pied au sol, à côté du pied droit. Faire de même avec le genou droit vers le coude droit. répétez</p>		
récupération	1 minute	Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.		