




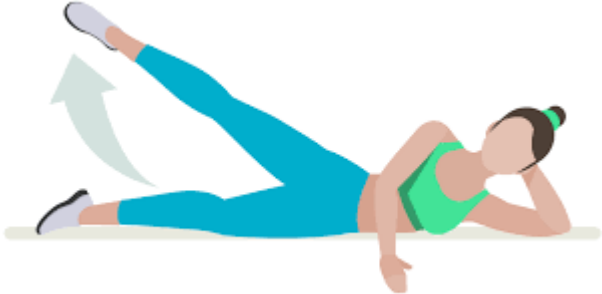
Service des sports



Fiche n°6:«circuit»



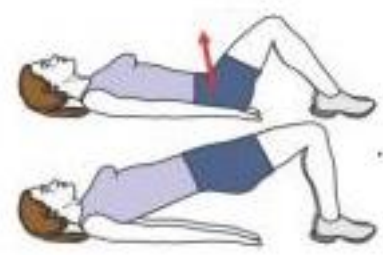
Séance 10-14 ans

Jeudi 9 avril 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/liens	série
Chasse pied ou pendule	30 secondes	Debout, bien droit. Lancez un pied sur le côté puis ramenez le afin qu'il prenne la place du pied posé au sol, tandis que celui-ci part à son tour vers le côté (un pied chasse l'autre) et ainsi de suite. Vous devez prendre appui sur l'avant des pieds. Commencez par un petit mouvement et augmentez progressivement l'amplitude sans exagérer.		
Planche latérale	30 secondes	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.		
Élévation jambe En appui sur côté gauche	30 secondes	Allongé sur le côté, en appui sur le coude, jambes tendues serrées. Levez la jambe du dessus, dans l'axe du corps, en la gardant bien tendue ; revenir en position initiale sans totalement relâcher. répétez		

Fentes latérales	30 secondes	<p>Debout, jambes légèrement fléchies et écartées, inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos droit. Inspirez et en expirant, pliez la jambe gauche et poussez le poids du corps dans les talons. Tendez la jambe droite sur le côté en poussant aussi sur l'extérieur du pied. Revenir en position initiale avant de changer de jambe.</p>		A faire 3 fois (=16 minutes 30)
Planche latérale	30 secondes	<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>		
Elévation de jambes en appui sur coté droit	30 secondes	<p>Allongé sur le coté, en appui sur le coude, jambes tendues serrées. Levez la jambe du dessus, dans l'axe du corps, en la gardant bien tendue ; revenir en position initiale sans totalement relâcher. répétez</p>		

<p>Sauts étoile</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Commencez en position de Jumping Jack classique, debout avec le dos droit et les pieds joints avec vos bras détendus le long du corps.</p> <p>Ensuite, sautez dans les airs en écartant les jambes, les et les bras au-dessus de l'ensemble du corps.</p> <p>Lorsque vous atterrissez, vous devriez être de retour dans votre position d'origine, debout, les pieds joints et les bras à vos côtés.</p>		
<p>Pont statique</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Tête bien au sol, colonne cervicale neutre, regard vers le ciel. Le sternum proche du menton, bras le long du corps. Omoplates collées au sol, bassin aligné. Etirez votre dos. les genoux alignés avec le bassin (pas ouvert vers les côtés) pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin en appui sur toute la surface. Maintenez la position</p>		
<p>Pont dynamique (élévation du bassin)</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Tête et dos posé au sol, genoux fléchis, pieds au sol écartés de la largeur du bassin. Levez le bassin en contractant fort les fessiers pour arriver dans la position du pont comme décrit ci-dessus. Baisser le bassin sans poser complètement les fesses au sol. Répétez.</p>		
<p>récupération</p>	<p>1 minute</p>	<p>Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.</p>		