Service des sports

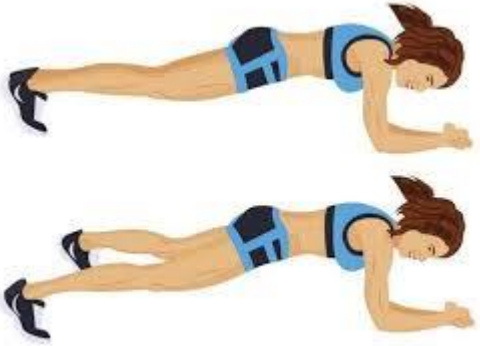
Fiche n°7«circuit»

Séance 10-14 ans

Mardi 14 avril 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
Trot	30 secondes	Trottinez 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.		

Abdos portefeuille	30 secondes	Allongé sur le sol, jambes et bras tendus dans le prolongement du corps. Levez simultanément les bras et les jambes toujours tendus de manière à ce qu'ils se rejoignent vers le ciel. Gardez le dos au sol pendant le mouvement. Revenez en position initiale. Répétez.		A faire 3 fois (=16 minutes 30)
Jumping jack	30 secondes	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.		
Planche ventrale	30 secondes	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.		
Planche jumping jack	30 secondes	Commencez en position de planche, comme pour un gainage classique. pieds joints au sol, sur les mains ou sur les avant-bras selon votre préférence, corps bien aligné. Ecartez les pieds en effectuant un petit saut. Resserrez les pieds au centre tout en maintenant la position de la planche. Répétez..		

Talons fesses	30 secondes	Sur place, levez alternativement les genoux jusqu'à la poitrine ; prenez appui sur l'avant du pied. Augmentez progressivement le rythme.		
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.		
Squat sumo	30 secondes	Il s'agit d'un squat avec les jambes largement plus écartées que pour le squat traditionnel. Debout, les pieds écartés plus large que la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées 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.		
récupération	1 minute	Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.		