





Service des sports




## Fiche n°8 «circuit»




Séance 10-14 ans


Jeudi 16 avril 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
Step touch	30 secondes	Faites un pas sur le côté droit ramener le pied gauche à côté du pied droit et inversement. répétez		
Planche ventrale sur les avant-bras	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.		

Pompes	30 secondes	<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. Les pompes peuvent être exécutées en gardant les genoux au sol (plus facile).</p>		<p>A faire 3 fois (=16 minutes 30)</p>	
Jumping jack	30 secondes	<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>A faire 3 fois (=16 minutes 30)</p>
Planche latérale	30 secondes	<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>			

Abdos Crunch	30 secondes	allongé au sol, les jambes pliées, les mains derrière la tête, Gardez le regard vers le haut et la nuque droite tout au long du mouvement. Tournez le bassin vers le haut pour arrondir le bas du dos vers le sol. Décollez les omoplates du sol sans pousser la tête avec les mains. Contracter les abdominaux le plus possible en fin de mouvement en expirant, Redescendre lentement. Recommencer. Inspirer lors de la descente, expirer lors de la remontée et complètement à la fin de la montée.		
Saut pieds joints	30 secondes	Sautez pieds joints, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds. Vous pouvez utiliser une corde à sauter ou pas.		
Planche latérale	30 secondes	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.		

Burpees	30 secondes	<p>Debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Dos droit, bras le long du corps. Fléchissez complètement les genoux puis, de la position squat, on pose les mains au sol et on recule les pieds en sautant pour se mettre en position de pompe. On revient à la position précédente en plaçant les pieds à côté des mains, puis on saute pour se relever droit comme un « i », bras en l'air dans le prolongement du corps.</p>		
récupération	1 minute	Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.		