



Service des sports

## Fiche n°9 «circuit»

Séance 10-14 ans


Mardi 21 avril 2020

Sportez vous bien chez vous

Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
<b>Trot</b>	1 minute	Trottez sur place		
<b>Talons fesses</b>	1 minute	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><b>Genoux hauts</b></p>	<p>1 minute</p>	<p>Sur place, levez alternativement les genoux jusqu'à la poitrine ; prenez appui sur l'avant du pied.</p>		<p>A faire 3 fois (=21 minutes)</p>
<p><b>Planche ventrale</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Allongé sur le sol en appui sur les avant-bras ou les mains, décollez le corps du sol en le gardant bien aligné. contractez les abdos et les fesses ; maintenez la position.</p>		
<p><b>grimpeur</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Mains et pieds posés au sol. Ramenez le genou droit sous le corps et reculez le pied gauche. inversez (genou gauche sous le corps et pied droit derrière) répétez en alternant.</p>		

<p><b>Fente Sauts levées de genou</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Faites une fente en reculant votre jambe gauche en arrière puis avancez votre jambe droite et sautez en montant votre genou droit puis revenez lentement en position de fente. Répétez pendant 15 secondes ce mouvement puis 15 secondes de l'autre côté.</p>		
<p><b>Abdos statique</b></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><b>Abdos croisés</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Allongez-vous sur le dos et ramenez les genoux au niveau de votre poitrine, de manière à avoir les mollets parallèles au tapis. Relevez légèrement le buste en plaçant les mains derrière votre nuque, sans appuyer. Inspirez profondément, puis contractez vos abdominaux. En expirant, tendez la jambe droite, fléchissez la gauche, puis rapprochez le haut de votre corps pour toucher votre genou gauche avec votre coude droit, puis inversez le mouvement.</p>		

<p><b>Chien tête en bas (posture de yoga)</b></p>	<p>30 secondes</p>	<p>Placez-vous à quatre pattes, orteils recroquevillés sur le sol. À l'expiration, décollez les genoux du sol, poussez les fesses vers le ciel et les talons vers le sol. Tendez les jambes et les bras. Inspirez et expirez tout en contractant le ventre et en plaquant le nombril contre la colonne vertébrale pour allonger un peu plus le dos. gardez la nuque longue et la tête dans le prolongement de la colonne.</p>		
<p><b>récupération</b></p>	<p>1 minute</p>	<p>Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.</p>		