

Service des sports

## Fiche n°12«circuit»




Séance 10-14 ans

Jeudi 7mai 2020



Sportez vous bien chez vous




Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
Echauffement articulaire				
Mouvements de la tête	30 secondes	Faire un grand oui avec la tête plusieurs fois, un grand non, puis de grands cercles dans un sens, puis dans l'autre.		A faire 1x (3min et 30 ")
Rotations des épaules	30 secondes	Faire des cercles avec les épaules en avant, puis en arrière.		
Mobilisation des coudes	30 secondes	Bras tendus sur les côtés à hauteur d'épaules, pliez les bras pour venir toucher les épaules avec les mains, puis les aisselles.		
Mobilisation du bassin	30 secondes	Effectuer des cercles avec le bassin dans un sens, puis dans l'autre.		
Mobilisation des poignets	30 secondes	Faire des cercles avec les mains dans un sens puis dans l'autre.		
Rotation des genoux	30 secondes	Genoux fléchis, mains posées dessus, faire des cercles avec les genoux dans un sens puis dans l'autre.		
Rotation des chevilles	30 secondes	Prendre appui sur un pied et faire des cercles avec le talon de l'autre pied, idem en changeant de pied		

Corps de séance

Step tuch	1 minute	Faites un pas sur le côté droit ramener le pied gauche à côté du pied droit et inversement. répétez		A faire 3 fois
Sauts pied joint	1 minute	Sautez pieds joints sur place. Vous pouvez utiliser une corde à sauter. Contractez bien les abdos, décollez légèrement du sol en appui sur l'avant des pieds		
Genoux hauts	1 minute	Sur place, levez alternativement les genoux jusqu'à la poitrine ; prenez appui sur l'avant du pied. Augmentez progressivement le rythme.		

<p>Planche ventrale</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>Planche commando</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Au sol, en appui sur les mains et la pointe des pieds, le corps droit et bien gainé. Les pieds peu écartés. Posez l'avant-bras, gauche au sol, puis le droit. repassez ensuite en appui sur la main gauche puis la droite. Répétez. Ne cherchez pas à aller vite, gardez le corps gainé.</p>		
<p>grimpeur</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>		

Abdos	30 secondes	Allongé sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps, décollez les épaules du sol et amener successivement la main droite vers la cheville droite et la main gauche vers la cheville gauche. Répéter alternativement		
Abdos rameur	30 secondes	Mettez-vous en position assise et soulevez vos pieds. Inclinez-vous vers l'arrière (Angle 45° horizontal). Bras tendus, placez vos mains vers l'avant. Ramenez les bras près de votre taille et tendez les jambes pour maintenir l'équilibre. Pensez à bien garder les jambes droites et les pieds joints. Alternative : posez vos pieds au sol pour plus de stabilité.		
Abdos rotateur	30 secondes	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. Gainez bien les abdos et souffler dans l'effort.		

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		
Montée de step	30 secondes	Debout face à un step, un banc une marche ou tout autre support assez solide et d'une hauteur inférieure ou égale à celle du genou, le dos droit et les abdos serrés. Placez un pied sur le step. Montez en tendant la jambe sur le step et en poussant sur le step. Une fois sur le step redescendre en changeant de jambe		
Fentes twist	30 secondes	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.		
récupération	1 minute	Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.		

étirements

Chien tête en bas (posture de yoga)

30 secondes

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.



Etirement des épaules

30 secondes

Attrapez votre coude et poussez votre bras devant vous vers votre autre épaule.



© TheStretchingInstitute.com

Etirement des jambes (quadriceps)

30 secondes

Installez-vous au sol, sur les genoux, avec les fesses reposant sur les talons. Étendez les bras pour les placer loin en arrière puis soulevez le bassin et les fesses vers le haut et l'avant, de manière à incliner le torse en arrière.



A faire 1x