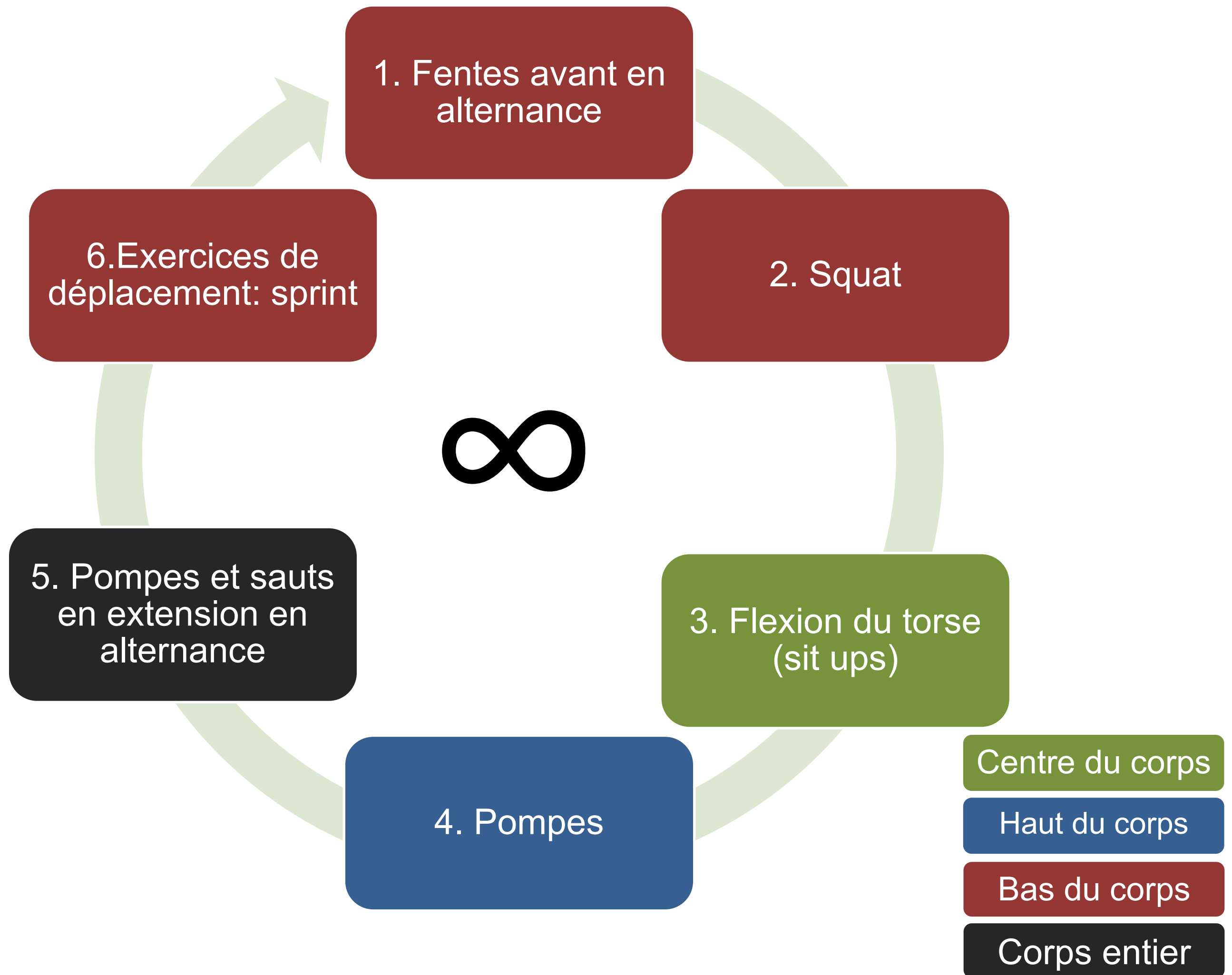


Temps	Organisation	Description	Matériel
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle / terrain • Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre) • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 6 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps: 1 ○ Centre du corps: 1 ○ Bas du corps: 3 ○ Corps entier: 1 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex.1: 20 rep. (10x à gauche/à droite) ▪ Ex.2: 15 rep. ▪ Ex.3: 15 rep. ▪ Ex.4: 15 rep. ▪ Ex.5: 5 rep. ▪ Ex.6: 1 rep. (sprint: distance courte) ○ Série: 1 ○ Répétition: le plus possible 	<p>Les participants essayent de manière individuelle de faire un maximum de répétition du circuit que possible dans le temps imparti. Une courte distance de course (aller-retour) est parcourue entre les séquences d'exercice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3 Posters 1 Enceinte pour la musique (optionnel) 1 Flip chart (avec liste des participants) pour noter le nombre de répétition du circuit 4 Cônes de marquage



Fentes avant en alternanceBas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Debout, bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, faire un pas en avant et plier la jambe avant (et arrière) jusqu'à former un angle droit (le genou arrière touche brièvement le sol), pousser sur la jambe avant pour revenir à la position debout dans la position de départ. Changer de côté lors de l'exécution suivante.

Attention:

- 1 Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré. Répartir le poids sur tout le pied avant. Position droite (tronc tendu), pousser le genou avant vers l'extérieur (ne pas le basculer vers l'intérieur).

Facilitation:

Baissez moins le haut du corps (angle plus important au niveau des genoux).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants, tendus ou en haut).

**Squat**Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Debout, pieds à largeur des épaules, bras en appui sur les hanches, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine, descendre le bassin jusqu'à ce que les genoux forment approximativement un angle droit au niveau des articulations (les fesses à peu près à la hauteur des genoux) puis remonter le bassin jusqu'à la position de départ.

Attention:

- 2 Ramener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Maintenir le genou derrière la pointe du pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter le tronc), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas le basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice.

Facilitation:

Ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus important au niveau des genoux).

Complication:

Poids supplémentaire (tenir sur les épaules, en avant ou les bras tendus); support instable.



Flexion du torse (sit ups)Centre du corps: abdominaux

Couché sur le dos, jambes et pieds pliés, bras croisés sur la poitrine, soulever et abaisser le haut du corps (décoller les omoplates du sol).

Attention:

Ne pas abaisser complètement le haut du corps et ne pas le soulever trop haut (tension permanente), tête en position neutre (pas de double menton).

3**Facilitation:**

Les bras sont dirigés vers le haut, en oblique, devant la poitrine.

Complication:

Placer les bras pliés à côté de la tête ou même en position haute; poids supplémentaire devant la poitrine.

Variante:

Modifier la distance entre les pieds et les fesses.

**Pompes**Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompes, pliez et tendez les bras (soulevez et abaissez le haut du corps). En position de pompes basses, les coudes sont le long du corps (pas de coudes vers l'extérieur).

Attention:

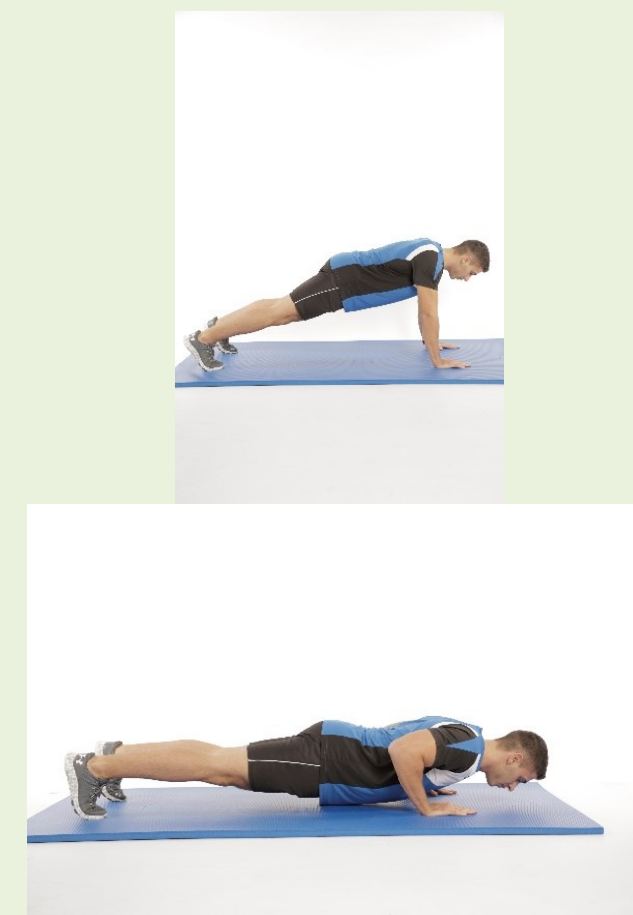
Pas de dos creux et les coudes sont pliés à environ 45° du torse ("former un A" avec les bras).

4**Facilitation:**

Placer les genoux sur le sol (pieds en position haute); moins baisser le haut du corps (à peine fléchir les bras); bras sur support surélevé.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); placer les jambes sur un support surélevé; support instable pour les bras et/ou les jambes; essayer des variantes de pompes.



Explication des exercices

Illustration

<p>5</p>	<p>Pompes et sauts en extension en alternance <u>Corps entier: mollets, muscles des cuisse, fessiers, abdominaux, pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras</u></p> <p>A partir de la position debout, fléchir les jambes et poser les mains à côté des pieds pour se mettre en position accroupie. S'appuyer sur les mains, sauter en arrière avec les deux jambes pour se mettre en position de pompes. Poser complètement le haut du corps en pliant les bras (position ventrale). De la position ventrale, pousser avec les deux bras pour revenir à la position de pompes et sauter à nouveau en position accroupie. De la position accroupie, effectuer un saut en extension et revenir à la position de départ (en position debout).</p> <p>Attention: Rester le plus stable possible (contracter les abdos), pas de dos creux (tension du corps).</p> <p>Facilitation: Diminuer l'intensité entre les différentes exécutions ; diminuer la hauteur pour le saut en extension (ou redresser uniquement le haut du corps) ; placer les genoux au sol pour les pompes (pieds en l'air).</p> <p>Complication: Poids supplémentaire (ex: veste lestée).</p>	
<p>6</p>	<p>Exercice de déplacement: sprint <u>Bas du corps: mollets, muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Parcourir une certaine distance le plus rapidement possible/au sprint (aller-retour).</p>	