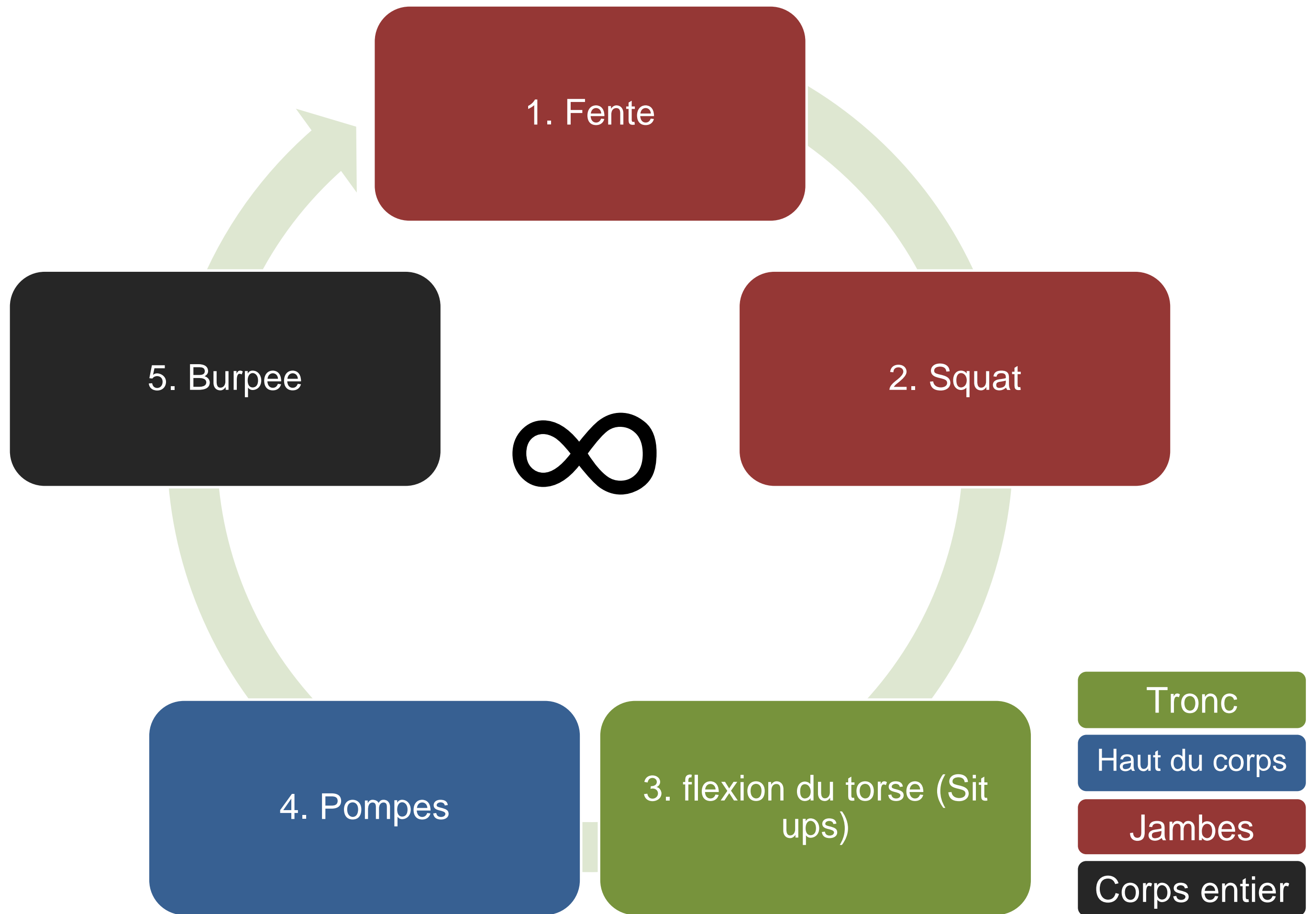


Temps	Organisation	Description	Matériel
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: Salle / terrain • Organisation: déroulement des exercices; un exercice après l'autre Réalisation : travail individuel • Nombre d'exercices: 5 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps : 1 ○ Tronc: 1 ○ Jambes: 2 ○ Exercice du corps entier: 1 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex.1: 50 rep. ▪ Ex.2: 40 rep. ▪ Ex.3: 30 rep. ▪ Ex.4: 20 rep. ▪ Ex.5: 10 rep. ○ Série: 1 ○ Répétition: le plus possible 	<p>Les participants essaye de manière individuelle de faire un maximum de répétition du circuit que possible dans le temps imparti.</p>	<p>Poster</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Enceinte pour la musique (optionnel) 1 Flip chart (avec Liste des participants) Pour noter le nombre de répétition du circuit



Explication des exercices

Illustration

1	<p>Fente <u>Jambe: muscles des cuisses et fessiers</u></p> <p>Se tenir droit, mains sur les hanches, lever le genou (tenir en équilibre), pas fendu vers l'avant, plier la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit, pousser sur la jambe avant pour revenir dans la position initiale. Alternier la jambe qui travaille.</p> <p>Attention : le genou ne dépasse pas la pointe du pied.</p>	
2	<p><u>Squat</u> <u>Jambes: muscles des cuisses et des fessiers</u></p> <p>Pieds largeur des épaules, plier les genoux jusqu'à environ angle droit, retour à la position debout, mains sur les hanches ou les tenir vers l'avant</p> <p>Attention: les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Un support sous les talons facilite l'exercice.</p>	

<p>3</p>	<p>Flexion du torse (Sit ups) <u>Tronc: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos avec les jambes pliées, croiser les bras au niveau du torse, monter et descendre le torse.</p> <p>Attention: ne pas descendre complètement le torse et ne pas le lever trop haut (en permanence sous tension).</p>	
<p>4</p>	<p>Pompe <u>Haut du corps: extenseurs des bras, abdominaux</u></p> <p>En position de pompe, plier et tendre les bras.</p> <p>Attention: pas creuser le dos, les coudes doivent être à un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.</p>	

Burpee

Corps entier: muscles des cuisse, mollets, abdominaux, pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompe, faire une pompe et avant de faire la pompe suivante faire un saut en extension. Pour se lever, sauter avec les pieds vers les mains.

Attention: rester le plus stable possible (contracter les abdos), les coudes doivent être pliés jusqu'à env. 45°. Baisser les épaules.

5

