**CIRCUIT TRAINING**

Voici un circuit training qui ne dure que 7min. Pour les plus sportifs, vous pouvez enchainer plusieurs tours. Cette séance est à réaliser plusieurs fois dans la semaine pour en tirer du bénéfice.

Cette séance consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l’intensité maximale dont tu es capable**, et en prenant **10 secondes de repos entre chaque exercice**.

**ECHAUFFEMENT**

Avant de vous engager sur le « circuit training », prenez le temps de faire, comme pour chaque activité en EPS, un échauffement…

**• 1er temps d’échauffement : l’échauffement articulaire (3/4 minutes)** Pendant l’échauffement articulaire vous chercherez à mobiliser vos principales articulations. Comptabilisez entre **15 et 20 mouvements par articulation** : chevilles, genoux, bassin, hanches, épaules, coudes, poignets et nuque.

**• 2ème temps d’échauffement : l’échauffement cardio-vasculaire (2/3 minutes)**

Pendant l’échauffement cardio-vasculaire, le but sera d’augmenter la température corporelle et le rythme cardiaque.

Vous pouvez réaliser les exercices suivants pendant **30 secondes en les enchaînant sans temps de pause** :

* corde à sauter (ou petit saut sur place en mobilisant les épaules).
* monter de genoux.- talon-fesse. - pas chassés
* flexion/extension

**CIRCUIT TRAINING**

**Avant de commencer, prends le temps de lire les explications pour chaque exercice et surtout, de les tester !!**

Les 12 exercices

La séance de sport de 7 minutes

|  |  |
| --- | --- |
| **Exercices** | **Explications** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1- Les Jumpings Jacks | Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite. |
| 2- La chaise | Tu t’assoies contre un mur, **les cuisses à l’horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur. |
| 3- Les pompes | En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s’agit d’abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l’unique travail des bras. Le corps descend jusqu’à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l’extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.  Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**. |
| 4- Les abdominaux | Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main audessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. Éviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque. |
| 5- Monter/descente d’une chaise | Toujours à intensité maximale, il s’agit d’enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d’une chaise ou d’une marche d’escalier.( attention à la sécurité) |

|  |  |
| --- | --- |
| 6- Squat | Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l’horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l’arrière (comme si on voulait s’asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s’incline légèrement vers l’avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers. |
| 7- Dips | Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu’à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes. |
| 8- Planche | En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes. |
| 9- Course sur place | Il s’agit de courir sur place en montant les genoux afin d’amener les cuisses à l’horizontale. S’aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit. |
| 10- Les fentes | Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l’horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche. |
| 11- Pompes avec rotation | A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe. |
| 12- Planche latérale | En appui sur un avant bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l’autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté. |