



## Fiche 1 : Exercices physiques

**Aperçu d'un tour de circuit : 20 secondes de repos entre chaque exercice**

- 1) 1 exercice 20 Répétitions (10 de chaque côté)
- 2) 1 exercice 20 Répétitions
- 3) 1 exercice 20 Répétitions (10 de chaque côté)
- 4) 1 exercice 20 Répétitions (4 appuis, 10 vers l'avant, 10 vers l'arrière)
- 5) 1 exercice 20 Répétitions (4 appuis, 10 vers l'avant, 10 vers l'arrière)
- 6) 1 exercice 20 Répétitions (10 de chaque côté)

**Visez 3 tours de circuit en vous accordant 1 minute entre chaque tour.**

### 1. Fentes arrière croisées

**Consignes :** Debout, pieds de la largeur des hanches, mains le long du corps : Faites un pas latéral derrière vous en croisant votre jambe; Gardez le dos droit et en posez votre pied sur la pointe (l'autre pied reste en place à plat sur le sol), Fléchissez les jambes jusqu'à ce que votre genou frôle le sol (contrôlez la descente pour ne pas taper le genou au sol), Revenez en position initiale et alternez le mouvement de l'autre côté.

### 2. Squats + 3 rebonds

**Consignes :** Position initiale debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras sur les côtés, pliez les genoux en les gardant alignés avec les pieds et descendez en position de squat jusqu'à la parallèle au sol et faites 3 petits rebonds, puis revenez en position de départ et recommencez.

### 3. Gainage touche épaules

**Consignes :** Position de gainage, mains sur le sol bras tendu directement sous les épaules, jambes tendu, pieds écartées d'environ la largeur des hanches. On va toucher l'épaule gauche avec la main droite et vice versa (le bassin ne doit pas tourner)



#### 4. Bear plank déplacement

**Consignes :** Position accroupi mains au sol bras tendu, pointes de pieds au sol, les genoux ne touchent pas le sol et on se déplace vers l'avant et vers l'arrière en restant à croupi.

#### 5. Marche du crabe

**Consignes :** Position initiale debout, pieds écartés un peu plus de la largeur du bassin, bras sur les côtés, pliez les genoux en les gardant alignés avec les pieds, mains jointes vers l'avant et descendez en position de squat jusqu'à la parallèle au sol, marchez en restant en position fléchie dos bien droit.

#### 6. Coudes genoux opposé

**Consignes :** Position initiale debout, pieds écartés un peu plus de la largeur du bassin, bras sur les côtés, montez les genoux droit plus haut que le bassin et ramenez le coude gauche dessus et vice versa le mouvement doit être dynamique.

Bon courage à toutes et tous

Les enseignants