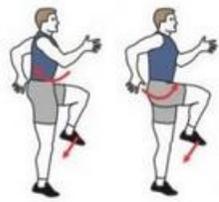


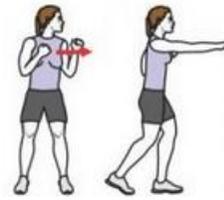
Circuit TRAINING « STAR WARS »



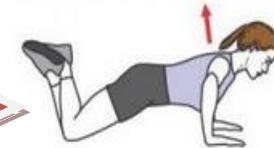
Montée de genoux



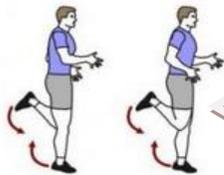
Extensions des mollets



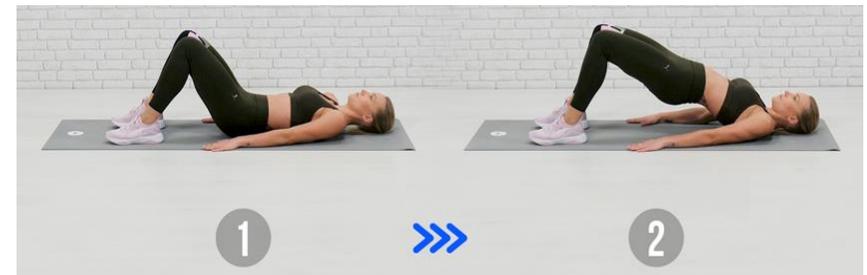
Boxe



Pompes



Talons fesses



Relevé de bassin

Niveau du circuit



Niveau Jeune PADAWAN (2 tours)

15s de travail / 15s de récupération



Niveau JEDI (2 tours)

20s de travail / 20s de récupération



Niveau Maître JEDI (2 tours)

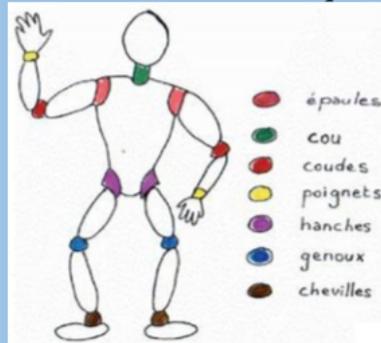
30s de travail / 20s de récupération

Je réalise les 7 exercices pour finir le tour en respectant bien le temps de travail et de récupération en fonction du niveau choisi. Avant de commencer le 2^{ème} tour, je me repose 4min

Sécurité :

→ Pour réaliser ce circuit training il vous faut :

- Comme en EPS, je m'équipe de ma plus belle tenue de sport : t-shirt, short, baskets fermées
- Je n'oublie pas de m'échauffer correctement avant de commencer : **s'échauffer avant une séance est IMPERATIF et de ne jamais être à 1 ou 4 sur l'échelle suivante**

PHASE 1 : Réveil ARTICULAIRE « Les 7 merveilles du corps »	PHASE 2 : Activation CARDIO-VASCULAIRE A faire <u>SUR PLACE</u>						
 <p>épaulles cou coudes poignets hanches genoux chevilles</p> <p>Pour chaque articulation, faire 20 rotations (10 dans un sens puis 10 dans l'autre)</p>	<table border="1"><tr><td> Montées de genoux 30"</td><td> Talons - fesses 30"</td><td> Squat 30"</td></tr><tr><td colspan="3" style="text-align: center;">= 1 CYCLE (1min30)</td></tr></table> <p>Vous réaliserez chaque exercice pendant 30 secondes en enchaînant les 3 exercices à la suite (= 1 cycle).</p> <p>Réaliser 3 cycles à la suite en prenant 15 secondes de récupération entre chaque cycle.</p>	 Montées de genoux 30"	 Talons - fesses 30"	 Squat 30"	= 1 CYCLE (1min30)		
 Montées de genoux 30"	 Talons - fesses 30"	 Squat 30"					
= 1 CYCLE (1min30)							

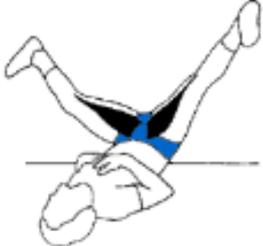
NIVEAU DE RESENTI			
1 	2 	3 	4 
Facile Je suis prêt à repartir. Légèrement essoufflé Je peux parler sans problème.	Confortable Je tiendrai jusqu'au bout. Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Fatigant Je vais y arriver, mais vivement la fin ! Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Très dur Je veux m'arrêter je manque d'oxygène Je ne peux plus parler.

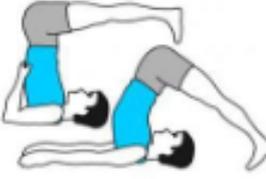
- Je veille à avoir assez d'espace pour réaliser l'exercice correctement sans chercher à aller vite : le but est de bien faire et non de faire vite.
- Je bois de l'eau régulièrement (avant-pendant-après la séance)
- Je fais les exercices en gardant bien les pieds à plat avec le sol et je respire !!!! Je souffle quand c'est dur et j'inspire quand c'est facile : ne fais pas en apnée !

Exécution des exercices :

- **Pour « montée de genoux » et « talons fesses » :** Sur place, à vitesse moyenne en gardant un dos droit. Je regarde devant moi et utilise mes bras.
- **Pour la boxe :** Je me positionne de face et je déplie mon bras au maximum comme pour toucher une cible (attention vos frères et sœurs ne sont pas des cibles autorisés 😊 !!)
- **Pour le gainage statique :** mains à largeur des épaules, bras tendus comme en Acrosport pour les pyramides, dos droit. Je maintiens la position en regardant entre mes 2 mains.
- **Pour les pompes :** sur les genoux, dos plat, mains largeur des épaules, on descend tout le corps en même temps, et on remonte en poussant avec la même puissance sur les 2 bras
- **Pour le relevé de bassin :** Allonger dos au sol, les bras positionnés le long du corps. Pliez vos jambes de manière à ramener vos pieds proches de vos fesses. Vos pieds sont bien à plat, écartés dans la largeur des épaules et votre dos ainsi que votre tête sont bien plaqués au sol. Poussez votre bassin vers le haut. Le but est de remonter vos fesses au maximum en les contractant. Maintenez la position au moins une seconde. Relâchez et contrôlez la descente.

Maintenant c'est l'heure des étirements !!

<p>ETIREMENT DE L'ADDUCTEUR</p>	 <p>OU/ET</p> 	<p>Rester 30 secondes dans la posture. Respirer de façon normale et continue. Ne pas bloquer sa respiration.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bien relâcher le haut du corps:épaules, bras, nuque. Laisser le poids de la tête partir en avant - Laisser le poids de jambes tomber de chaque côté. En cas de douleur : plier légèrement les genoux, les adducteurs continuent de s'étirer quand même ;-)
<p>ETIREMENT DU PYRAMIDAL</p>	 <p>OU</p> 	<p>30 secondes pour chaque côté droit et gauche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - attention à bien garder le bas du dos en contact avec le sol. Ne pas soulever les fessiers. - plaquer l'arrière de la nuque au sol, menton/poitrine. - relâcher la tension dans les bras et épaules. - bien allonger la colonne vertébrale, se tenir bien droit(et pas tordu comme sur la photo!!)
<p>ETIREMENT DU QUADRICEPS</p>	 <p>OU</p> <p>étirement des muscles fléchisseurs de la hanche</p> 	<p>Rester 30 secondes dans la posture à droite comme à gauche.</p>	<p>Vous pouvez effectuer cet étirement debout également mais ATTENTION : dans ce cas : éviter de cambrer le bassin en <u>arrière</u>(antéversion) au contraire, faire une bascule du bassin vers l'<u>avant</u>(retroversion) Vous sentirez d'ailleurs un plus grand étirement du quadriceps en effectuant cette bascule justement !</p>

NOM DE L'ETIREMENT	SCHEMA POSTURAL	DUREE	CONSIGNES ET AVERTISSEMENTS
ETIREMENT DU PSOAS		<p>Rester 30 secondes (ou compter lentement jusqu'à 30 dans sa tête), en appui jambe droite devant.</p> <p>Puis changer de jambe. 30 sec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mettre le pois du corps en AVANT pour sentir l'étirement. - pour PLUS d'étirement : <ol style="list-style-type: none"> 1: on peut placer ses mains de part et d'autre du pied avant, en étant penché vers l'avant. 2: poser ses coudes au sol devant soi par terre.
ETIREMENT DE L' ISCHIO JAMBIER	 <p>OU :</p> 	<p>Rester 30 secondes jambe droite tendue devant. Puis changer de jambe 30 sec également.</p> <p>OU :</p> <p>30 secondes deux jambes tendues.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mettre le poids en avant pour plus d'étirement - ne JAMAIS appuyer avec ses mains sur l'articulation du genou, préférer mettre les mains sur la cuisse ou sur les côtés, par terre.
ETIREMENT DU DOS ET DES LOMBAIRES	 <p>ET</p> 	<p>20 secondes de maintien dans la posture</p> <p>30 secondes pour chaque côté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ATTENTION : pour protéger le cou et les vertèbres cervicales : enrroulez LENTEMENT le dos : pas d'ELAN ! - si vos pieds ne touchent pas par terre ce n'est pas grave. - continuer à RESPIRER tranquillement
ETIREMENT DES ABDOMINAUX		<p>20 à 25 secondes dans la posture.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ne pas laisser remonter les épaules aux oreilles, bien repousser le sol sur ses bras. TETE DROITE.

BRAVO à toi ... et à demain!