

CONSIGNE

Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou peu de temps de récupération.

À l'aide de cet alphabet, effectuer les exercices correspondant à chaque lettre du mot : « H.A.N.D.I.S.P.O.R.T ».

Attention à bien garder le dos droit.

MATÉRIEL

Montre ou chronomètre

ADAPTATION

- **Niveau débutant** : effectuer 2 fois le mot « HANDISPORT ». 2 min de repos entre chaque mot.
- **Niveau intermédiaire** : effectuer 4 fois le mot « HANDISPORT ». 1min30 de repos entre chaque mot.
- **Niveau expert** : effectuer 5 fois le mot « HANDISPORT ». 1 min de repos entre chaque mot.

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire un exercice sur une lettre même de manière simplifiée ou adaptée, passer à la lettre suivante du mot à épeler.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez vous-même choisir des mots ou des phrases à épeler (ex : votre prénom ...) et créer votre propre circuit training !

A 5 dips

B 20 élévations des bras

C 14 cercles de bras
(7 dans un sens et 7 en sens inverse)

D 10 pompes sur les genoux ou contre un mur

E 5 « plongeons »

F Taper des mains devant 10 répétitions

G 20 inclinaisons latérales

H Boxer vers l'avant 10 répétitions

I 10 cercles de bras
(5 dans un sens et 5 en sens inverse)

J 5 dips (variante)

K 20 croisements de bras

L Abdominaux 8 répétitions

M 10 dips

N 15 inclinaisons latérales

O Boxer vers l'avant 20 répétitions

P Boxer vers le haut 10 répétitions

Q 20 « twists »

R 10 élévations des bras

S Abdominaux 5 répétitions

T 10 « plongeons »

U Taper des mains devant 20 répétitions

V Boxer vers le haut 20 répétitions

W 10 dips (variante)

X 20 pompes sur les genoux ou contre un mur

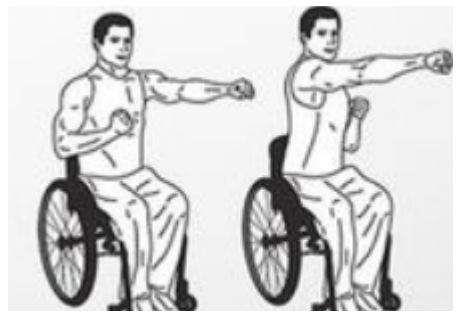
Y 30 croisements de bras

Z 30 « twists »

DESCRIPTION DES EXERCICES

Abdominaux

S'asseoir sur l'avant du fauteuil, se redresser en se positionnant dos droit, inspirer et gonfler la poitrine, puis rentrer votre ventre en contractant les abdominaux vers l'intérieur. Maintenir cette position 5 sec tout en se grandissant, puis relâcher.



Boxer vers l'avant

Départ : Poings fermés sous le menton coudes contre le corps.

Mouvement : Boxer devant soi, tendre un bras après l'autre.

Adaptation : Si difficulté à faire les mouvements : les enchaîner lentement ou ne pas tendre les bras.



Boxer vers le haut

Départ : Poings fermés sous le menton coudes contre le corps.

Mouvement : Boxer vers le haut, alterner un bras après l'autre

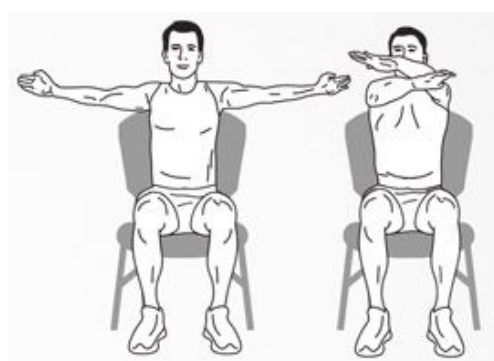
Adaptation : Si difficulté à faire les mouvements : les enchaîner lentement ou ne pas tendre les bras.



Cercle de bras

Départ : Bras tendus sur les côtés.

Mouvement : Effectuer des petits cercles avec vos bras dans un sens puis en sens inverse.



Croisement de bras

Départ : Bras tendus sur les côtés.

Mouvement : Croiser les bras devant soi jusqu'à les superposer, répéter le geste le nombre de fois annoncé.

Adaptation : Si difficulté à faire les mouvements : les enchaîner lentement ou ne pas tendre les bras.

Dips

Départ : Les 2 mains sur les accoudoirs ou sur la chaise, tendre les bras pour décoller les fesses du fauteuil de quelques centimètres et redescendre doucement sur le fauteuil.

Attention à ne pas se crispier, éloigner les épaules des oreilles.

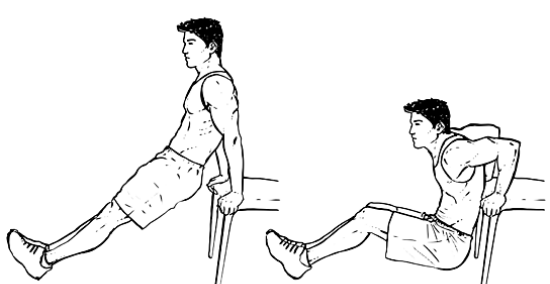
Adaptation : Si impossibilité de se soulever : bras tendus le long du corps, paume des mains vers le sol, simuler un mouvement comme si on voulait pousser le sol.

Placer son fauteuil ou sa chaise contre un mur. Placer vos mains sur le rebord en gardant un écartement égal à la largeur des épaules.

Plier les genoux, garder les pieds au sol.

Fléchir légèrement sur les bras jusqu'à ce que vos coudes soient à la hauteur des épaules, puis pousser pour remonter et revenir bras tendus.

Adaptation : Si impossibilité de se soulever : bras tendus le long du corps, paume des mains vers le sol, simuler un mouvement comme si on voulait pousser le sol.



Dips (Variante)



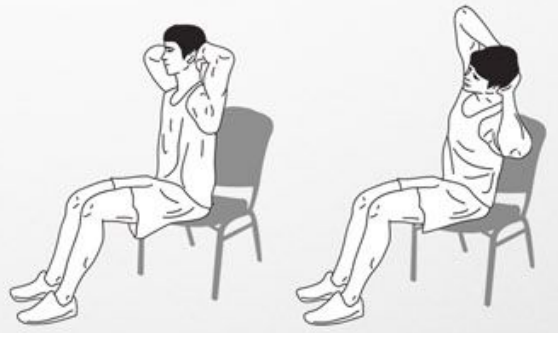
Élévation des bras

Départ : Bras tendus et écartés sur le côté, paume des mains vers le ciel.

Mouvement : Rejoindre les bras au-dessus de la tête, les mains se touchent et revenir à la position de départ.

Répéter le geste le nombre de fois annoncé.

Adaptation : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 10 ou 20 secondes.



Inclinaison latérale

Départ : Mains derrière la tête.

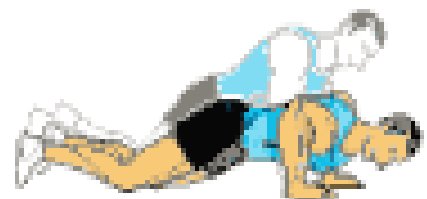
Mouvement : Incliner le haut du corps sur un côté en gardant les mains derrière la tête puis incliner de l'autre côté.



Plongeon

Départ : Bras tendus sur les côtés.

Mouvement : Simuler le geste du plongeur en s'étirant et en expirant au maximum puis revenir en position initiale.



Pompe sur les genoux

Départ : Descendre de son fauteuil et se mettre sur les genoux.

Avancer les épaules jusqu'à aligner épaules-mains et plier et remonter les coudes.

Adaptation : Si impossibilité de descendre du fauteuil : se mettre face à un mur et faire les pompes sur le mur en mettant les freins au fauteuil.



Taper des mains devant

Départ : Bras tendus sur les côtés, paumes des mains vers le ciel.

Mouvement : Taper des mains bras tendus au niveau de ses yeux puis revenir en position initiale, répéter le geste le nombre de fois annoncé.

Adaptation : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 20 secondes ou plier les coudes.



Twist

Départ : Coudes pliés et relevés sur les côtés.

Mouvement : Tourner à droite et à gauche et répéter le geste le nombre de fois annoncé.

N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !