

# LES RDV HANDISPORT des Bouches-du-Rhône

## AVRIL 2020

### Séance 2 : circuit training "tonification"

**Matériel** : Tapis de gym ou serviette pour les exercices au sol  
Montre ou chronomètre

**Durée** : 30 minutes  
**30 sec d'effort / 30 sec de récup'**  
**2 minutes de repos entre chaque série**  
**Effectuer 3 séries**

#### **DESCRIPTION**

Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, réitérer depuis le début.

Attention de bien **garder le dos droit**.

Pour les exercices faisant travailler un côté, à chaque nouvelle série faire travailler l'autre côté.

#### **ADAPTATION**

Pour les personnes n'ayant jamais fait de circuit training, possibilité d'effectuer (au choix) :  
15 sec d'effort / 45 sec de récup'  
3min de repos entre chaque série  
Effectuer 1 ou 2 séries

#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

Effectuer de 3 à 5 séries  
40 sec d'effort / 20 sec de récup' Réduire le temps de récupération entre chaque série (1'45, 1'30...)

#### **1. Pompes sur genoux**

**Départ** : Cuisses et buste doivent rester alignés.

**Adaptation** : Si faiblesse musculaire au niveau des membres supérieurs : se mettre face à un mur et faire les pompes sur le mur

**Aller + loin** : Remplacer par des pompes classiques

#### **2. Crunch inversé**

**Départ** : Allongé sur le dos, bras le long du corps et mains à côté des fesses, paumes contre le sol. Les jambes sont relevées à l'équerre.

**Mouvement** : pousser le bassin vers le haut en ramenant les genoux vers la poitrine.

Ensuite, ramener doucement vos pieds en position de départ (essayer de ne pas poser les pieds au sol).

**Adaptation** : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 30 sec.

**Aller + loin** : Double crunch

Le buste et les genoux se rejoignent.

### 3. Squat

**Départ** : Pieds écartés de la largeur du bassin.

Mouvement : inspirer et fléchir les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons. Remonter en position de départ. Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds. Attention à bien garder le dos droit.

**Adaptation** : Pour ceux qui ne peuvent pas faire de flexion : s'asseoir sur une chaise, pied à plat au sol, genoux à 90°, lever la jambe (parallèle au sol) et la reposer (alterner jambe droite et jambegauche).

**Aller + loin** : Remplacer par des burpees.

### 4. Ciseaux

**Départ** : S'allonger sur un côté.

Mouvement : lever la jambe tendue vers le ciel et redescendre.

**Adaptation** : Possibilité de faire l'exercice debout en écartant la jambe sur le côté (appui possible sur un mur ou une chaise si nécessaire).

**Aller + loin** : Ciseau costal

Conserver un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste. Seule la jambe libre bouge.

### 5. Gainageventral

**Départ** : Former un angle droit entre bras et avant-bras, ne pas monter les fesses.

Maintenir la position pendant 30 sec.

**Adaptation** : Si le maintien de la position pendant 30 sec n'est pas possible : tenir le maximum de temps possible.

**Aller + loin** : Gainage costal

Conserver un alignement parfait entre les jambes et le buste.

## 6. Elévation des bras latéral

**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 l'exercice.

**Adaptation** : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 30sec.

**Aller + loin** : Jumping jack

Sauter et écarter en même temps bras et jambes. Les paumes de mains sont dirigées vers le ciel pour déverrouiller les épaules.

## 7. Crunch abdo croisés

**Départ** : Identique au crunch inversé.

**Mouvement** : soulever votre buste en le faisant légèrement pivoter vers le côté, tout en rapprochant votre coude gauche du genou droit.

**Adaptation** : Si impossibilité de faire le mouvement : Se mettre en position de départ. La main droite va toucher le genou gauche et on alterne.

**Aller + loin** : Variante

Quand le coude va vers le genou, l'autre jambe est tendue.

## 8. Soulevé de fesses

**Départ** : Allongé sur le dos, pieds à plat au sol et genoux fléchis.

**Mouvement** : on élève le bassin vers le ciel et on arrête le soulevé de fesses quand cuisse-bassin-buste sont alignés

**Aller + loin** : Faire le même mouvement mais avec une jambe tendue (avoir jambe-cuisse-bassin-buste alignés).

## 9. Fentes avant

**Départ** : Debout avec jambes écartées de la largeur des hanches. Faire un grand pas vers l'avant et fléchir le genou avant. Remonter en poussant sur la jambe avant.  
Répéter l'exercice.

**Adaptation** : Si difficulté à faire le mouvement : faire une fente de petite amplitude et appuyer possible sur un mur ou une chaise si nécessaire.

**Aller + loin** : Fentes sautées

L'amplitude de flexion ne doit pas être recherchée au détriment de l'équilibre général