

LES RDV HANDISPORT des Bouches-du-Rhône
AVRIL 2020
Séance 8 : CIRCUIT TRAINING

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

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

A l'aide de l'alphabet ci-dessous, effectuer les exercices sur chaque lettre du mot : « HANDISPORT ».

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

Adaptation :

- **Niveau débutant** : effectuer 2 fois le mot « HANDISPORT ».
2 min de repos entre chaque mot.
- **Niveau intermédiaire** : effectuer 4 fois le mot « HANDISPORT ».
1 min 30 de repos entre chaque mot.
- **Niveau expert** : effectuer 6 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 + loin : Les autres lettres sont en plus pour choisir des mots ou des phrases à épeler (ex : votre prénom...) et créer votre propre circuit training !

A – Gainage ventral appui sur les coudes 20 sec

B – Courir sur place en montant les genoux 7 fois chacun

C – 10 Jumping Jack

D – Gainage latéral gauche 10 sec (*ou à droite si impossibilité de le faire à gauche*)

E – 5 squats

F – Courir sur place pendant 30 sec

G – 10 pompes (*Si impossibilité, faire des pompes sur les genoux ou se mettre face à un mur et faire les pompes sur le mur*)

H – 10 squats

I – 10 sauts pieds joints

- J – 7 burpees (*Si impossibilité de les faire, effectuer 7 sauts pieds joints*)
- K – 20 Jumping Jack
- L – Courir sur place en effectuant des talons/fesses 7 fois
- M – Soulevé de fesses 20 sec
- N – Tenir debout sur sa jambe d'appui et rester sans bouger 7 sec
(*Appui possible de la main sur un mur ou une chaise*)
- O – Allongé sur le dos, pédaler avec les pieds en l'air 20 sec
- P – 10 pompes sur les genoux (*Si impossibilité de les faire, se mettre face à un mur et faire les pompes sur le mur*)
- Q – 15 squats
- R – Courir sur place pendant 20 sec
- S – Gainage latéral droite 10 sec (*ou à gauche si impossibilité de le faire à droite*)
- T – Elévation des bras latéral 20 sec
- U – Tenir debout sur sa « moins bonne » jambe et rester sans bouger 5 sec
(*Appui possible de la main sur un mur ou une chaise*)
- V – Gainage ventral appui sur les coudes 30 sec
- W – Gainage latéral gauche 10 sec (*ou à droite si impossibilité de le faire à gauche*)
- X – 15 burpees (*Si impossibilité de les faire, effectuer 15 sauts pieds joints*)
- Y – Gainage latéral droite 10 sec (*ou à gauche si impossibilité de le faire à droite*)
- Z – 15 sauts pieds joints (*Si impossibilité de les faire, monter 15 fois sur la pointe des pieds*)

Description des exercices

- **Burpees**

Descendre en position de squats et poser les paumes de mains au sol devant les pieds.

Lancer les jambes en arrière de manière à être en position de pompe.

Faire une pompe, en touchant la poitrine au sol, une fois revenu en position bras tendues, sauter en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenir en position de squats.

Sauter en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.

- **Elévation latéral 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 pendant la durée annoncée.

Adaptation : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant le temps donné.

- **Gainage ventral**

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

Adaptation : Si le maintien de la position pendant le temps donné n'est pas possible, tenir le maximum de temps.

- **Gainage latéral**

Départ : Conserver un alignement parfait entre les jambes et le buste.

Adaptation : Si le maintien de la position pendant le temps donné n'est pas possible, tenir le maximum de temps.

- **Jumping Jack**

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

- **Pompes**

Départ : Conserver un alignement parfait entre les jambes et le buste.

- **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.

- **Soulevé de fesse**

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.

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