

La fiche proposée est accessible à tous ; elle vous permettra de mobiliser le corps entier, de solliciter l'ensemble des muscles et ainsi de sentir les bienfaits d'une activité physique. Vous n'avez pas besoin de matériel ni de charges, juste une tenue de sport, des tennis, un tapis de sol et une bouteille d'eau bien sur ! Ne vous découragez pas et si vous trouvez cela trop difficile, vous pouvez toujours adapter les exercices pour pouvoir les réaliser plus facilement en toute sécurité et sans vous faire mal...allez, un peu de musique et c'est parti !!!

Temps d'activité : de 45 min à 55 min minutes environ selon le niveau

Objectifs :

- Solliciter l'organisme dans sa totalité sur des efforts d'intensité moyennes à élevées en choisissant le niveau adapté à tes capacités
- Respecter les postures sécuritaires dans chaque exercice proposé.
- Respecter les principes d'échauffement en début de séance et d'étirement en fin de séance

Echauffement :

- L'objectif est d'Augmenter progressivement le rythme cardiaque, échauffer les muscles et solliciter les articulations.
- Temps : 6 à 10 min :
 1. 3 à 5 min : Courir sur place, talons fesses, montée de genoux, jumping jack, fentes alternées, punches, speed run (course sur place accélérée)
 2. 3 à 5 min : mobilisation des articulations, squats, fentes côtés, gainages dynamiques et statiques

Réalisation avec niveaux de difficulté

- **Effectuer chaque exercice 40 secondes avec 20 secondes de récupération entre chaque.**
- **Niveau 1** : réaliser les 5 circuits de 5 exercices doucement en respectant bien les bonnes postures, en récupérant 20 secondes entre chaque exercice et **2 min entre chaque circuit**
- **Niveau 2** : réaliser les 5 circuits de 5 exercices en respectant bien les bonnes postures, en récupérant 20 secondes entre chaque exercice et **1 min entre chaque circuit**
- **Niveau 3** : réaliser les 5 circuits de 5 exercices en respectant bien les bonnes postures, en récupérant 20 secondes entre chaque exercice et **enchaîner les 5 circuits sans récupération**

Seance 3 circuit training

Circuit 1 : full body : 40 s d'effort et 20 s de récupération

1. Jumping jack avec montée et descente des bras
2. Squats and punches
3. Montée de genoux avec coude opposé vers genou ; départ debout jambes écartées et mains derrière la nuque
4. Passage en gainage de la position accroupie en avançant les mains au sol puis en les reculant pour revenir accroupi : rentrer le ventre et gagner tout le corps
5. Run run : courir sur place

Circuit 2 : abdominaux : 40 s d'effort et 20 s de récupération

1. Crunches jambes fléchies et relevées : mains derrière la nuque, coudes écartés : ne pas fléchir le cou et regard vers le haut
2. Reverse crunches : soulever le bassin en expirant et le reposer avec contrôle en inspirant
3. Heel touch ; travail des obliques tête soulevée du sol, aller toucher les talons alternativement
4. Bicycle crunches : mains derrière la nuque, coudes écartés
5. Ciseaux des jambes, allongé sur le dos : rentrer le ventre pour protéger le dos

Circuit 3 : épaules/bras : 40 s d'effort et 20 s de récupération

1. Rotations bras tendues à l'horizontal avec bouteilles d'eau
2. Amener bras derrière la tête avec bouteilles : travail des triceps
3. Pompes sur pied ou genoux : bien rentrer le ventre pour protéger le dos
4. Gainage jambes écartées sur 1 bras D puis G avec l'autre bras dans le dos
5. Pompes commando : descendre sur avant-bras et remonter sur mains

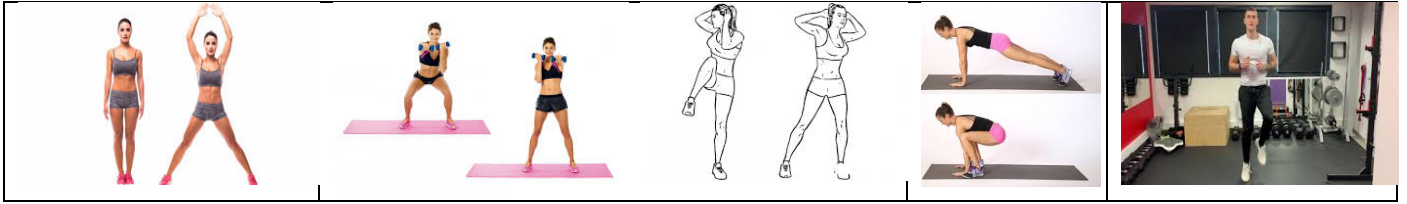
Circuit 4 : jambes et fessiers : 40 s d'effort et 20 s de récupération

1. Squats sumo : pieds ouverts pour travailler les adducteurs en plus des quadriceps
2. Lunges and reverse lunges D : avancer jambe droite vers l'avant en fente puis reculer cette jambe en fente vers l'arrière ; le buste reste bien droit
3. Lunges and reverse lunges G
4. Fessiers en Quadrupédie : flexion/extension jambe D puis G 20/20 : bien aligner le corps de la tête au bassin, rentrer le ventre
5. Quadrupédie : élévation jambe fléchie sur côté D puis G 20/20

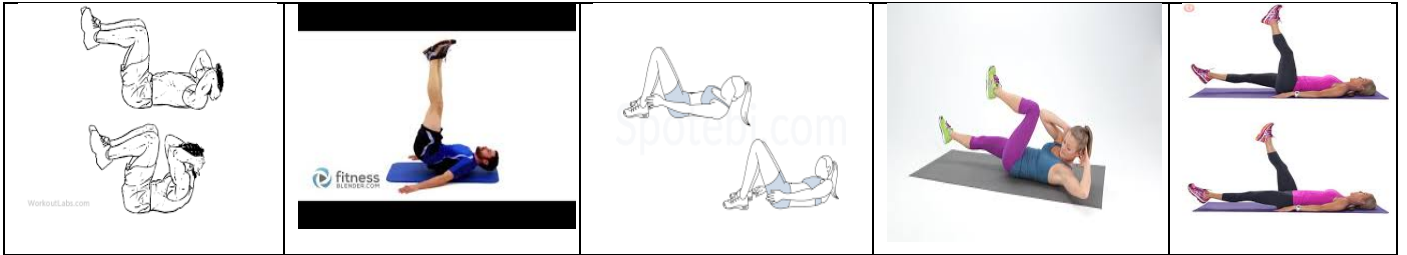
Circuit 5 : gainages : 40 s d'effort et 20 s de récupération

1. Gainage statique sur 1 jambe D puis G 20/20
2. Gainage sur côté D puis G 20/20
3. Pompes du grimpeur
4. Gainage sur avant-bras avec bascule du bassin D puis G
5. burpees

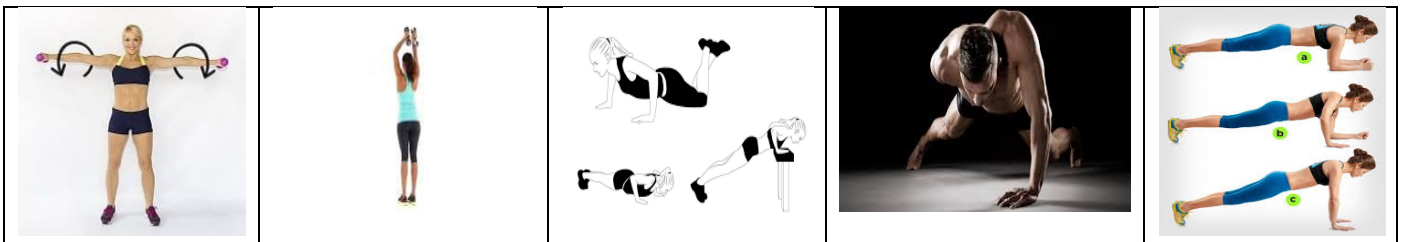
circuit 1



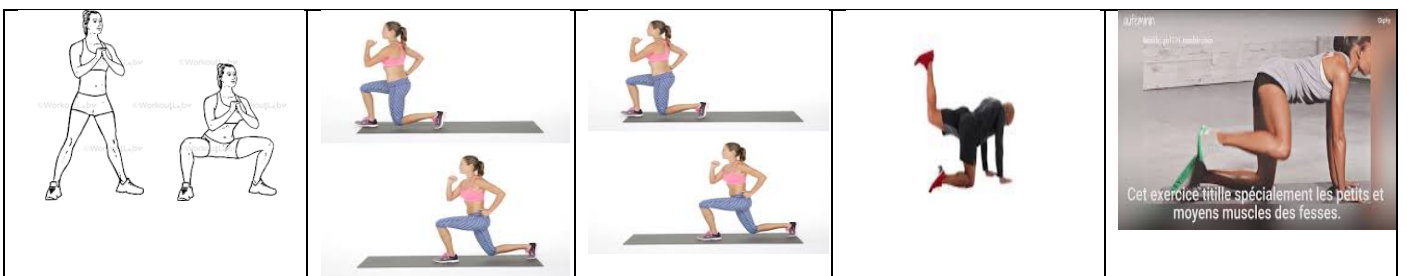
Circuit 2



Circuit 3



Circuit 4



Circuit 5



Retour au calme et Etirements de fin de séance : 10 min

Allongez-vous sur le dos et relaxez-vous afin de récupérer un rythme cardiaque moins élevé.

Voici quelques exemples, tenez la pause 15 secondes minimum en respirant tranquillement

Adducteurs	<p>Assis par terre, placez les talons l'un contre l'autre et le plus près possible du bassin, tenir les chevilles avec les mains, les coudes appuient sur les genoux et les écartent.</p>	 <p style="text-align: center;">Adducteurs</p>
Ischio-jambiers	<p>Assis par terre, jambes tendues, plier le buste sur les jambes en cherchant à rapprocher vos mains de vos pieds, tout en expirant.</p>	 <p style="text-align: center;">Ischio</p>
Quadriceps	<p>Debout, en équilibre sur une jambe, en cherchant un alignement cheville-genou-tanche-épaule, plier le genou et tenir la cheville en tirant le pied vers le haut pour arriver à un contact talon-fesse.</p>	 <p style="text-align: center;">Quadriceps</p>
Fessiers	<p>Assis par terre, une jambe genou plié vient croiser la jambe tendue. Ramener pied de la jambe plié près de la hanche de la jambe tendue en tamenant avec les mains le genou vers la poitrine.</p>	 <p style="text-align: center;">Fessiers</p>
Mollets	<p>Debout, en appui contre un mur ou une barrière, une jambe tendue, l'autre légèrement plié, positionner le pied de la jambe arrière au sol (talon en contact avec le sol), en reculant le pied jusqu'à sensation d'étirement.</p>	 <p style="text-align: center;">Mollets</p>
Psoas	<p>En position à genou, un genou au sol et l'autre jambe genou plié en avant. On avance son bassin par rapport au point fixe du genou au sol.</p>	 <p style="text-align: center;">Psoas</p>

