



Séance circuit training pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

Condition de réalisation de la séance adapté en appartement, en maison ou en jardin

Déterminer un point de départ A puis tracer une ligne droite virtuelle pour positionner un point d'arrivé B (entre 4m et 10m suivant l'espace possible)

IMPORTANT :

Tous les exercices proposés doivent être réalisés avec la tenue adéquate et chaussures de sport obligatoire pour ne pas glisser si vous êtes en intérieur.

Vérifier vos lacets.

Il est impératif de vérifier qu'aucun obstacle n'entrave le déplacement entre le point A et B et que ce trajet n'est pas proche d'objets tel-que : meubles, chaises, table basse aillant un angle saillant pouvant blesser gravement la tête en cas de chute.

Il est impératif que la ligne tracée entre le point A et B soit obligatoirement libre d'accès de chaque côté avec un espace minimum d'1,5 mètre de chaque côté de celle-ci.

Échauffement.

- ▶ Monter le bras droit tendu à la verticale au-dessus de la tête puis le redescendre celui-ci et monté l'autre bras. Durée 10 s
- ▶ Monter les deux bras tendus à l'horizontale puis les redescendre. Durée 10 s
- ▶ Monter de genoux lentement, genou droit puis gauche. Durée 10 s
- ▶ Monter de genoux avec de la fréquence. Durée 10s
- ▶ Talons fesse lentement. Durée 10s
- ▶ Talon fesse avec de la fréquence. Durée 10s
- ▶ Faire le ciseau jambes tendues sur place avec de la fréquence. Durée 10s
- ▶ Fléchir les jambes pour s'accroupir puis remonter. Durée 10s
- ▶ 1- Trotter du point A au point B puis revenir au point A ainsi de suite pendant 30 secondes.
- ▶ 2 - Marcher du point A au point B puis revenir au point A ainsi de suite pendant 20 secondes puis reprendre en trotinant le point précédent 1. Durée 30

Repos 2 minute. Boire un verre d'eau. Contrôler sa tenue.

Corps de séance :

Cette séance se compose d'une série de 6 exercices.

Il faut répéter 2 fois cette série.

Le temps de repos inter-série est de 2 mn.

| | | |
|--|---------------------|---|
| Fiche séance circuit training Poussins Confinement Covid 2.0 Novembre 2020 | RAC Page 1 sur 4 | Brunet Joël BPJEPS APT Diplôme Universitaire faculté de médecine Paris 13 : Sport & Cancer |
|--|---------------------|---|

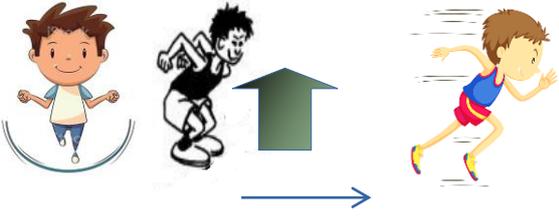
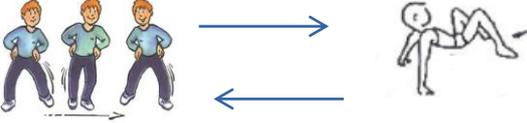


Séance circuit training pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

| Ateliers | Consignes | Remédiation | Fréquence |
|----------------------------|---|---|---|
| <p>Course</p> | <p>Trotter de A vers B. Sans faire demi-tour revenez au point A en trotinant mais en arrière, Consigne. Course sur l'avant / milieu du pied pas sur le talon.</p> | <p>Marcher à reculons.</p> | <p>Durée :30 secondes</p> <p>Repos : 20 secondes</p> <p>3 fois</p> |
| Repos 1 mn Se désaltérer | | | |
| <p>Pas de géant</p> | <p>Pas de géant de A vers B en bondissant d'un pied sur l'autre Arrivé en B, serrer les pieds et faire demi-tour en sautant. Retourner en A en pas de géant puis faire demi-tour comme en B. Consigne. Impact sur l'avant du pieds</p> | <p>Ne pas bondir. Agrandir juste le pas.</p> | <p>Durée :30 secondes</p> <p>Repos : 20 secondes</p> <p>3 fois</p> |
| Repos 1 mn Se désaltérer | | | |
| <p>Jumping jack</p> | <p>Départ de A 5 jumping jack puis faire des sauts pieds joints pour se rendre en B Se retourner Faire 5 jumping jack et revenir en A en faisant des sauts à pieds joints.</p> | <p>Ne pas sauter à pieds joints.</p> <p>Trotter vers A puis B</p> | <p>Durée :30 secondes</p> <p>Repos : 20 secondes</p> <p>3 fois</p> |
| Repos 2 mn Se désaltérer | | | |

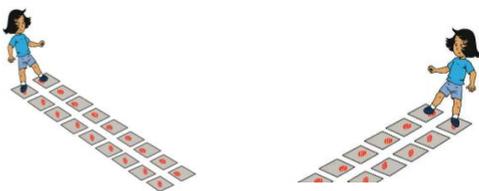


Séance circuit training pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

| | | | |
|---|---|---|--|
|  <p>Saut à la corde</p> | <p>Départ en A effectuer une simulation de saut à la corde sur 10 boucles. Puis fléchir les genoux pour que les deux mains touchent le sol. Pousser sur vos cuisses pour effectuer un saut de grenouille à la verticale. Dès que vous retombez sur le sol accélérer jusqu'au point B comme pour un sprint très très court. Revenir en A en marchant</p> | <p>Option1 Ne pas sauter Faire juste une flexion</p> <p>Option2 trotter pour se rendre en B</p> | <p>Durée :30 secondes</p> <p>Repos :20 secondes</p> <p>3 fois</p> |
| <p>Repos 1 mn Se désaltérer</p> | | | |
|  <p>Pas chassés</p> | <p>Départ d'un point A vers le point B en pas chassés pied droit en avant. Arrivé au point B fléchir les genoux et mettre les mains derrière pour se déplacer en crabe à reculons pour revenir au point A s'accroupir sans poser les fesses à terre et se redresser se retourner pour commencer pas chassés pied gauche vers l'avant puis appliquer le même schéma de déplacement</p> | | <p>Durée : 30 secondes</p> <p>Repos : 20 secondes</p> <p>3 fois</p> |
| <p>Repos 1 mn Se désaltérer</p> | | | |



Séance circuit training pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

| | | | |
|---|---|---------------------------------|--|
|  <p>Déplacement pieds écartés</p> | <p>Départ du point A en respectant le déplacement deux pieds écartés jusqu'au point B faire demi-tour et revenir de la même manière Mettre de la vitesse impact sur l'avant du pied</p> | <p>Ne pas mettre de vitesse</p> | <p>Durée :30 secondes Repos : 20 secondes 3 fois</p> |
| <p>Repos inter séance 2 minutes. Se désaltérer</p> | | | |

Étirements.

► Monter le talon droit à la fesse droite et tenir le pied avec les mains (idem talon gauche fesse gauche)

Durée 10 s

► Monter le genou droit au ventre en le tenant avec les mains (idem genou gauche)

Durée 10 s

► Prendre la position du chevalier servant, genou droit au sol, mains tendues au-dessus de la tête, (idem genoux gauche) 1 fois chaque genou.

Durée 10 s

► Faire le chat dos rond en rentrant la tête dans les épaules, allonger et tendre les bras devant soi avec les mains au sol.

Durée 5s puis remonter. (3 fois)

► S'allonger puis respirer profondément en se concentrant sur sa respiration en fermant les yeux.

Temps échauffement : 5 minutes
Corps de séance : 22 minutes
Inter séance : 2 minutes
Corps de séance : 22 minutes
Étirements et retour au calme : 5 minutes

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| <p>Fiche séance circuit training Poussins Confinement Covid 2.0 Novembre 2020</p> | <p>RAC Page 4 sur 4</p> | <p>Brunet Joël BPJEPS APT Diplôme Universitaire faculté de médecine Paris 13 : Sport & Cancer</p> |
|---|-----------------------------|---|