

FICHE DE SEANCE**APS :****Thème : Préparation générale PPA****Public :****Séance n° :****Objectif : Renforcement général + cardio****Encadrement :****Lieu :****Niveau du groupe :****Durée :****Date :****Horaires :**

Techniques pédagogiques	Durée	Matériel	Consignes de réalisation	Consignes de sécurité
<u>Echauffement généralisé:</u>	5 min	Tapis de course	Départ de course à pieds vitesse 8,5km/h inclinaison niveau 2 augmenter progressivement la vitesse et l'inclinaison pour finir les 30 dernières secondes à 9,5km/h (faire monter le cardio mais pas trop avant la séance) inclinaison niveau 4 (travail des mollets)	Dispositif de sécurité du tapis activé
<u>Echauffement spécifique:</u>	5 min	- Tube PVC - Variante possible avec Swiss ball ou Bosu	Circuit de 3 tours - 10 squats avec rotation (5 de chaque côté), le bras au sol appuie légèrement sur l'intérieur de la jambe du même côté (travail des adducteurs) le bras opposé tendu, orienté vers le plafond et regard vers le plafond. - position planche avant-bras au sol (ou sur le swiss ball / Bosu) réaliser 10 mouvements du corps d'avant en arrière (ou 10 allers-retours avant-bras qui coulissent sur le Swiss-ball) (travail du gainage). - position allongée au sol à plat ventre (spider-man) bras tendus au dessus de la tête réaliser 10 press avec le tube PVC en revenant au dessus de la nuque (travail des épaules). - position planche bras tendus jambes au sol réaliser 10 mountain climber (5 / jambes) variant avec le swiss ball réaliser 10 flexions de jambe (travail du gainage dynamique).	Surveiller les bons gestes et postures sur les différents exercices
<u>Corps de séance:</u>	30 min	- kettlebell (12kg-16kg) - haltères (6kg-9kg) - 1 banc - 1 box	Circuit training 30 secondes par exercice, 5 secondes de mise en place par exercice, 1 minute de récupération entre chaque tour complet du circuit. Réaliser 5 tours. - 1er exercice : box hauteur 40 départ debout au sol, un haltère dans chaque main positionné au dessus des épaules. Montées, descentes sur la box ; une fois dessus, levé des bras. Alternier les jambes à	Surveiller les bons gestes et postures sur les différents exercices

			chaque montée. Variante possible poids des haltères. - 2ème exercice : swing avec la kettlebell, variante possible poids de la kettlebell. - 3ème exercice : position planche au sol bras tendu, un haltère au sol, alterner le tiré d'haltère par bras du sol jusqu'à angle droit parallèle au torse. Variante possible poids de l'haltère. - 4ème exercice : cardio actif, jumping jack ou variante montées, descentes sur le banc	
<u>Retour au calme:</u>	10 min	- Tapis de sol	Debout jambes écartées largeur du bassin, sur le temps d'une inspiration lever les bras et le regard au plafond, sur le temps d'une expiration relâcher les bras au niveau du sol (ou hauteur possible), dos droit, jambes tendues réaliser 3 fois ce mouvement. Lors de la troisième expiration rester les bras en bas, croiser les mains sur les coudes et effectuer trois balancements à droite et à gauche. Se redresser lentement en déroulant le dos petit à petit jusqu'aux cervicales. S'allonger sur le tapis, jambes relevées, écartées la largeur du bassin, pieds au sol ; bras écartés, réaliser des 3 rotations de chaque côté en posant les genoux au sol. Toujours allongé sur le tapis relever les jambes au dessus de l'abdomen, crocheter avec le bout des pieds avec les mains (position happy baby) et effectuer des balancements latéraux 3 de chaque côté. Reposer lentement les jambes au sol, se mettre à plat ventre. Mains de chaque côté de la poitrine (position pompe), pousser sur les bras (position du cobra) tête vers le plafond, renouveler 4 fois le mouvement. Repasser sur le dos et s'asseoir en tailleur. Fin de séance.	Prendre le temps de réaliser chaque posture, ne pas trop tirer sur les fibres. Les mouvements sont en douceur et sans douleur. Bien respirer durant les différents mouvements.