

















## Leçon pratique: “Circuit: musculature du torse et des hanches”

Thème	Temps (h)	Objectifs	Contenu	Supports pédagogiques
„Circuit muscles du torse et des hanches »	90'	Renforcement des muscles du torse et des hanches Amélioration des coordinations	. échauffement . entraînement circuit . Conclusion	Documents complémentaires: Brochure Physis Exemples pratiques

Introduction:	Temps (h)	Description/Déroulement	Organisation/Méthode	Matériel
<a href="#">Déroulement de l'exercice:</a>	15'	<b>Echauffement:</b> sauter à la corde en se déplaçant: sautiller, talonner, tenir genou, marcher, latéral sauter à la corde sur place : croiser par-dessus,, sauter un pas, etc	Tous	1 corde à sauter par personne

<b>Partie principale:</b> Entraînement en circuit 60' <b>Exécution:</b> seul ou par groupe de 2/ Tous les exercices min. 10 x ou 2'/ Matériel				
Comment? <b>Assis avec les jambes légèrement repliées en l'air.</b> Avec une balle de volley ou médicale. Tourner le haut du corps et le torse de gauche à droite et toujours toucher légèrement le sol. Toujours respirer correctement.		Tapis de gym Balle de volley ou médicale		
Comment ? <b>Soutien sur les avant-bras.</b> Corps étiré. Fesses et ventre tendus. Le corps reste une ligne. Tenir la position puis soulever alternativement la jambe gauche, puis la droite. Toujours respirer correctement.		Tapis de gym		
Comment? <b>Essuie-glaces.</b> Sur le dos. Tendre les jambes à 90° et les balancer à gauche puis à droite, avec ou sans balle soft. Les bras suivent le mouvement. Toujours respirer correctement		Tapis de gym Balle soft		
Comment? <b>Assis, jambes allongées.</b> Bras tendus à l'horizontal, tourner le haut du corps au maximum à gauche, puis à droite. Le bassin et les jambes restent fixés. La tête suit les mouvements de rotation. Toujours respirer correctement.		Tapis de gym		
Comment ? <b>Sur le dos.</b> Jambes repliées. Soulever le bassin et redescendre sans toucher le sol avec le dos. Les bras le long du corps suivent le mouvement. Toujours respirer correctement		Tapis de gym		
Comment ? <b>Sur le dos.</b> Jambes tendues à 90°. Replier une jambe, puis la tenir, puis la descendre. Les bras le long du corps suivent le mouvement. Exécuter l'exercice à gauche, puis à droite. Toujours respirer correctement		Tapis de gym		
Comment ? <b>Assis avec les jambes repliées.</b> Les jambes restent fixées dans cette position. Tenir le haut du corps et le baisser. A la tenue du haut du corps, tendre les bras en avant et en descendant, replier les bras. Toujours respirer correctement.		Tapis de gym		

<p>Comment ? <b>Sur le dos.</b> Ramener les jambes contre les fesses, ensuite plier une jambe. La tenir avec les 2 mains au genou. Ensuite soulever le bassin et tenir, puis le redescendre. Faire l'exercice à gauche puis à droite. Toujours respirer correctement</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment? <b>Sur le côté.</b> Le corps fait une ligne. Monter le bassin et le baisser sans que les jambes s'écartent. Le bassin n'ose pas toucher le sol et pas aller en arrière. Exécuter l'exercice à gauche, puis à droite. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment? <b>Sur le ventre.</b> Soulever le haut du corps et les bras et les redescendre. La tête doit toujours rester en alignement dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le corps fait une ligne. Toujours respirer correctement</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment ? <b>Fléchir le torse.</b> Assis avec les jambes repliées qui restent fixées. Tenir le haut du corps et mettre les bras soit sur les côtés de la tête ou sur la poitrine. Tenir le haut du corps ou tourner de gauche à droite. Ne pas coucher le haut du corps. Toujours respirer correctement</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment ? <b>Soutien sur les avant-bras.</b> Corps tendu et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le corps fait une ligne. Lever et descendre le corps en touchant légèrement le sol. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment ? <b>Assis avec les jambes repliées en l'air.</b> Balle soft ou de volley coincée entre les genoux. Tenir l'équilibre avec les bras et les jambes tendues. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym Balle soft ou de volley</p>
<p>Comment ? <b>Sur le côté:</b> avec la jambe du bas déplacée en avant. La jambe du haut tendue, tourner la cheville vers l'intérieur. Tenir la jambe et la descendre. Exercice à gauche puis à droite. Toujours respirer correctement</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment ? <b>Assis, jambes allongées.</b> Assis à 2 l'un contre l'autre. Avec la balle soft ou médicale dans la main, les bras sont tendus ou au repos. Descendre le haut du corps en arrière en alternance avec la remontée. Tenir bras et haut du corps. Toujours respirer correctement</p>		<p>Tapis de gym Balle soft ou médicale</p>
<p>Comment? <b>Tenir en diagonal.</b> Sur le ventre avec bras et jambes tendus. Lever légèrement un bras et la jambe opposée et changer la position. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym</p>



<p>Comment ? <b>Sur le dos.</b> Le corps forme une ligne. Plier une jambe et tenir le genou avec les deux main. Tenir l'autre jambe et la tête. Exercice à gauche puis à droite. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment ? <b>Sur le dos.</b> Haut du corps au sol. Jambes à 90°. Descendre les jambes par-dessus le dos et toucher légèrement le sol. Les bras soutiennent le mouvement. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment ? <b>Tendre le torse.</b> A quatre pattes, tendre une jambe et le bras opposé à l'horizontal et tenir. Retirer la jambe et le bras jusqu'à ce que le coude touche le genou. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment? <b>Lutte de main.</b> Les deux sont en position des pompes face à face. Les corps sont tendus. Ils essaient avec leurs mains d'atteindre le dos de la main de l'autre ou retirer un bras l'un l'autre. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym</p>
<p>Comment ? <b>Pont.</b> Sur le dos. Les talons et les épaules posés sur deux bancs adaptés en longueur par rapport au corps. Le corps est tendu. Lever le bassin et le descendre. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym 3 longs bancs</p>
<p>Comment ? <b>Position des pompes.</b> Sur balle soft, basket ou médicale. Corps tendu. Tendre fesses et ventre. Le corps reste une ligne. Tenir la position. Toujours respirer correctement.</p>		<p>Tapis de gym Balle soft, basket</p>

**Finale: 10'**

**Sortir Machine Jean-Tängeli**

Un participant fait un bruit et un mouvement. Chaque suivant fait un autre mouvement et un autre bruit et s'accroche au participant suivant. Jusqu'à ce que tous les participants soient accrochés et font des bruits en mouvement.

**Evaluation Feedback**

**Important: 5'**

**Comment les jeunes prennent des forces!**

Dans la jeunesse, les conditions pour le développement de la force sont idéales.

Les mauvaises charges et les efforts exagérés de la colonne vertébrale et des articulations sont à éviter. Première priorité est la stabilisation du torse et des articulations. C'est mieux d'apprendre les exercices de force d'abord statique (env. 10 à 15 sec.) avant de les exécuter dynamiquement. En principe, les enfants et les adolescents devraient travailler avec leur propre poids corporel. Depuis le début, il faut respecter une exécution correcte pour pouvoir apprendre la bonne technique avec les formes et les poids supplémentaires.

**Conclusion: qualité avant quantité !!**

***Idéalement introduire dans chaque entraînement de lutte et de gymnastique nationale quelques exercices.***