



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

# Préparation Physique de début de saison

## Séance Prophylaxie en circuit training

# Circuit Training

## Consignes



- **Réaliser plusieurs exercices à la suite**
- **Refaire plusieurs fois le circuit**
- **Tous les exercices se font sur 30 sec**
- **Prenez ensuite 30 sec de repos**
- **Attention à la position du corps pour ne pas se faire plus de mal que de bien !!!**
- **Préparez bien votre matériel avant le circuit (chaise, corde à sauter)**
- **Réalisez ce circuit 2 fois en prenant 2 minutes de récupération**

# Circuit Training

## 1<sup>er</sup> exercice = SQUAT



### Exécution de l'exercice :

- 👍 Tenez-vous debout, pieds placés largeur des hanches.
- 👍 Contractez les muscles abdominaux et tirez les épaules en arrière.
- 👍 Tendez les bras devant vous.
- 👍 Pliez les genoux tout en gardant le buste aussi droit que possible (comme pour vous asseoir sur une chaise).
- 👍 Poussez les fesses en arrière et descendez aussi loin que possible jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés.

# Circuit Training

## 2<sup>ème</sup> exercice = FENTES MARCHEES

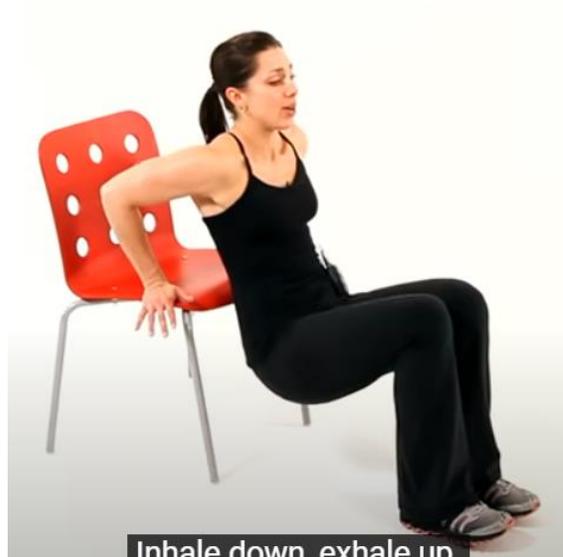


### Exécution de l'exercice :

- 👍 Avancez la jambe droite. Gardez le talon de la jambe droite au sol. Abaissez le bassin jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol.
- 👍 La jambe droite doit être perpendiculaire au sol.
- 👍 Avancez la jambe gauche en poussant sur la jambe droite.
- 👍 Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

# Circuit Training

## 3<sup>ème</sup> exercice = DIPS



### Exécution de l'exercice :

- 👍 Placez deux chaises l'une en face de l'autre et placez les mains sur une chaise, légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
- 👍 Placez les talons sur le bord de l'autre chaise et maintenez-vous à l'aide de vos triceps.
- 👍 Glissez vers l'avant assez loin pour que vos fesses se décollent du bord de la chaise.
- 👍 Abaissez-vous jusqu'à ce que vos coudes soient pliés entre 45 et 90 degrés.
- 👍 Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.

# Circuit Training

## 4<sup>ème</sup> exercice = STEP-UP



### Exécution de l'exercice :

- 👍 Trouvez une boîte ou une caisse suffisamment stable pour pouvoir monter dessus.
- 👍 Bras le long du corps, montez sur la boîte du pied droit.
- 👍 Contractez bien les fessiers et les muscles abdominaux.
- 👍 Mettez le pied gauche sur la boîte.
- 👍 Gardez une posture droite et descendez le pied droit.
- 👍 Ramenez le pied gauche vers la position de départ.

# Circuit Training

## 5<sup>ème</sup> exercice = DEAD BUG



### Exécution de l'exercice :

- 👍 Allongez-vous sur le sol (de préférence sur un tapis), les bras et les jambes en l'air et les genoux pliés à un angle de 90 degrés.
- 👍 Abaissez lentement la jambe gauche et le bras droit en même temps dans la direction opposée.
- 👍 Ramenez le bras et la jambe au centre et répétez l'exercice avec l'autre jambe et l'autre bras.

# Circuit Training

## 6<sup>ème</sup> exercice = PONT DYNAMIQUE



### Exécution de l'exercice :

- 👍 Sur un tapis, allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les pieds à plat sur le sol.
- 👍 Contractez les muscles abdominaux et les fessiers, et soulevez le bassin pour former une ligne droite des genoux aux épaules.
- 👍 Abaissez le bassin pour revenir à la position de départ.

# Circuit Training

## 7<sup>ème</sup> exercice = MOUNTAIN CLIMBER



### Exécution de l'exercice :

- 👍 Commencez en position de planche, les mains placées directement sous les épaules.
- 👍 Ramenez le genou droit vers la poitrine tout en contractant les abdominaux.
- 👍 Replacez le genou droit en position de départ tout en avançant le genou gauche.
- 👍 Répétez le mouvement en alternant les jambes.

# Circuit Training

## 8<sup>ème</sup> exercice = CISEAUX



👉 Allongez-vous sur le dos, les mains le long du corps ou sous les fesses pour soulager le dos.



👉 Étendez les jambes devant vous.

👉 Faites des battements de jambes lents et contrôlés.

# Circuit Training

9<sup>ème</sup> exercice = CORDE A SAUTER



## Exécution de l'exercice :

- 👍 Tenez la corde à sauter avec les mains à hauteur des hanches.
- 👍 Commencez avec la corde derrière les pieds.
- 👍 Faites passer la corde au-dessus de votre tête en tournant les poignets.
- 👍 Tenez-vous sur la pointe des pieds et sautez au bon moment.

# Circuit Training

## 10<sup>ème</sup> exercice = LA CHAISE

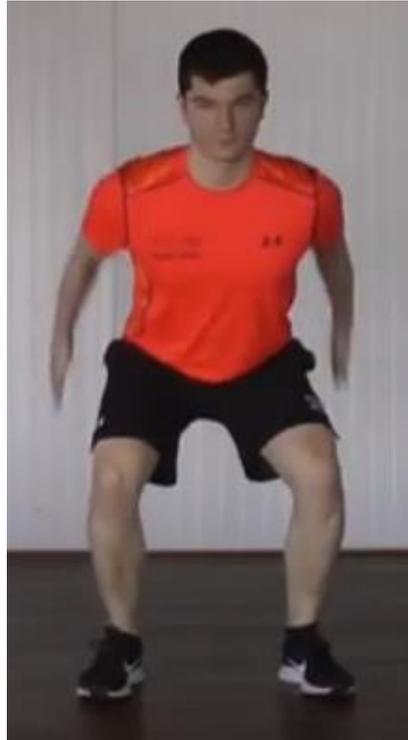


### Exécution de l'exercice :

- 👍 Tenez-vous droit contre un mur.
- 👍 Ancrez les pieds au sol, à la largeur des épaules et à environ un demi-mètre du mur.
- 👍 Abaissez-vous de manière contrôlée comme pour faire un squat.
- 👍 Contractez les abdominaux et les cuisses et gardez le dos droit.
- 👍 Maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice.

# Circuit Training

## 11<sup>ème</sup> exercice = SQUAT JUMP



### Exécution de l'exercice :

Tenez-vous debout, pieds placés largeur des hanches.

Descendez en squat.

Faites un saut vertical en levant les bras. Veillez à garder le dos droit pendant l'exercice.

# Circuit Training

## 12<sup>ème</sup> exercice = BURPEE



### Exécution de l'exercice :

Descendez en squat et posez les mains sur le sol, comme pour faire une pompe.

Lancez les deux pieds en arrière de sorte à arriver en planche.

Faites une pompe ; votre poitrine doit toucher le sol.

Revenez en position de planche.

Ramenez les pieds vers les mains et faites un saut explosif, bras tendus au-dessus de la tête.





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

**Bonne préparation à toutes !!**