

# RENDEZ-VOUS SPORTIF N°3

## 24 NOVEMBRE 2023

20  
TERRE  
DE JEUX  
24

### “LE CALENDRIER DE L’AVENT SPORTIF”

Pour préparer les fêtes de fin d’année, nous vous proposons un **calendrier de l’Avent sportif** !

A partir du 1er décembre et jusqu’au 24 décembre, nos éducateurs sportifs vous ont préparé un programme sportif adapté à tous, sportifs aguerris comme novices.

Chaque jour, découvrez un circuit d’exercices (haut ou bas du corps) : chaise, squat ou abdominaux, vous n’allez pas vous ennuyer !

#### Le programme :

Chaque semaine, un **circuit training à faire par jour**. Chaque circuit est composé de trois exercices.

Les circuits sont répétés 4 fois dans le mois avec **chaque semaine une augmentation de la difficulté**.

Pour la 1ère semaine, nous vous proposons de faire **2 séries de 4 minutes avec 30 secondes de repos entre les séries**. Pour chaque série, vous devez répéter le circuit (3 exercices) autant de fois que possible.

Selon votre niveau, vous pouvez chaque semaine **augmenter le nombre de série** (semaine 1 - 2 séries ; semaine 2 - 3 séries...) ou **augmenter le temps des séries** (5 minutes / 6 minutes..).

**Conseils** : faire un **bon échauffement** (étirement, réveil articulaire, répétitions des exercices en intensité faible..) et **s’hydrater régulièrement** en petite quantité.

**CALENDRIER DE L’AVENT SPORTIF** CHAQUE JOUR, FAIRE AU MINIMUM 2 SÉRIES DE 4 MINUTES. REPOS ENTRE LES SÉRIES : 0 À 30 SECONDES.

6 CIRCUITS TRAINING PAR SEMAINE À RÉPÉTER 4 FOIS JUSQU’À NOËL : RÉPÉTEZ LES CIRCUITS AUTANT DE FOIS QUE POSSIBLE PAR SÉRIE.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
CIRCUIT N°1 JUMPING JACK x20 MONTÉE DE GENOUX D x20 puis G x20 MOUNTAIN CLIMBERS x20	CIRCUIT N°2 BICEPS x10 LOMBAIRES x10 ABDOS x10	CIRCUIT N°3 SQUAT x20 DÉPLACEMENT LATÉRAL + JUMP x20 CHAISE 20sec	CIRCUIT N°4 TRICEPS x10 LOMBAIRES x10 ABDOS x10	CIRCUIT N°5 LUNGE TO LUNGE x20 FENTE SUR LE CÔTÉ x20 PLANCHE DYNAMIQUE x20	CIRCUIT N°6 BRAS + DELTOIDES x10 ABDOS / LOMBAIRES x10 POMPES x10
JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
CIRCUIT N°1 JUMPING JACK x30 MONTÉE DE GENOUX D x30 puis G x30 MOUNTAIN CLIMBERS x30	CIRCUIT N°2 BICEPS BRAS x15 LOMBAIRES x15 ABDOS x15	CIRCUIT N°3 SQUAT x30 DÉPLACEMENT LATÉRAL + JUMP x30 CHAISE 30sec	CIRCUIT N°4 TRICEPS x15 LOMBAIRES x15 ABDOS x15	CIRCUIT N°5 LUNGE TO LUNGE x30 FENTE SUR LE CÔTÉ x30 PLANCHE DYNAMIQUE x30	CIRCUIT N°6 BRAS + DELTOIDES x15 ABDOS / LOMBAIRES x15 POMPES x15
JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18
CIRCUIT N°1 JUMPING JACK x40 MONTÉE DE GENOUX D x40 puis G x40 MOUNTAIN CLIMBERS x40	CIRCUIT N°2 BICEPS BRAS x20 LOMBAIRES x20 ABDOS x20	CIRCUIT N°3 SQUAT x40 DÉPLACEMENT LATÉRAL + JUMP x40 CHAISE 40sec	CIRCUIT N°4 TRICEPS x20 LOMBAIRES x20 ABDOS x20	CIRCUIT N°5 LUNGE TO LUNGE x40 FENTE SUR LE CÔTÉ x40 PLANCHE DYNAMIQUE x40	CIRCUIT N°6 BRAS + DELTOIDES x20 ABDOS / LOMBAIRES x20 POMPES x20
JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24
CIRCUIT N°1 JUMPING JACK x50 MONTÉE DE GENOUX D x50 puis G x50 MOUNTAIN CLIMBERS x50	CIRCUIT N°2 BICEPS BRAS x30 LOMBAIRES x30 ABDOS x30	CIRCUIT N°3 SQUAT x50 DÉPLACEMENT LATÉRAL + JUMP x50 CHAISE 50sec	CIRCUIT N°4 TRICEPS x30 LOMBAIRES x30 ABDOS x30	CIRCUIT N°5 LUNGE TO LUNGE x50 FENTE SUR LE CÔTÉ x50 PLANCHE DYNAMIQUE x50	CIRCUIT N°6 BRAS + DELTOIDES x30 ABDOS / LOMBAIRES x30 POMPES x30

# CIRCUIT N°1 - BAS DU CORPS

Semaine 1 : 20 répétitions par exercice  
Semaine 3 : 40 répétitions par exercice

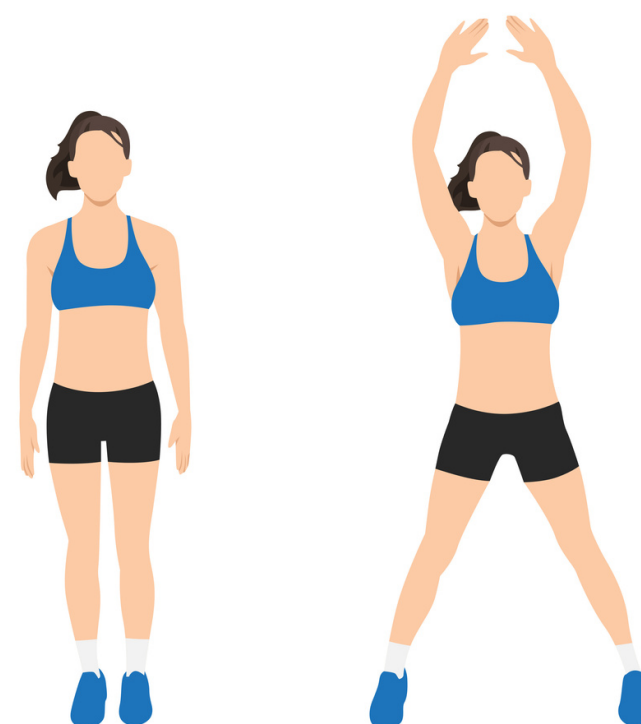
Semaine 2 : 30 répétitions par exercice  
Semaine 4 : 40 à 50 répétitions par exercice

Repos entre les séries de 4 minutes :

Expert : 0 à 10 secondes   Sportif : 10 à 20 secondes   Débutant : 20 à 30 secondes

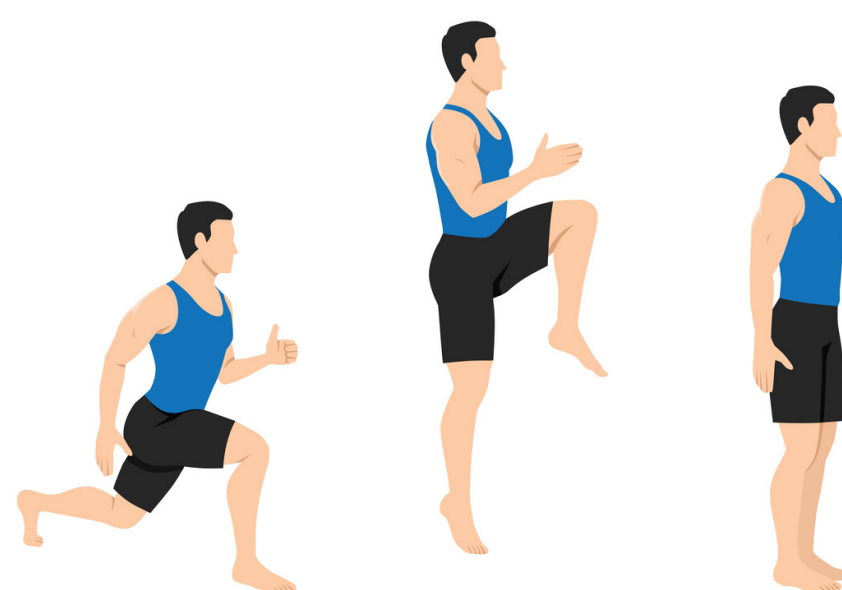
## Exercice n°1 - Jumping jack

Sautez en écartant les pieds et en levant les bras puis revenir en position initiale.



## Exercice n°2 - Montée de genou

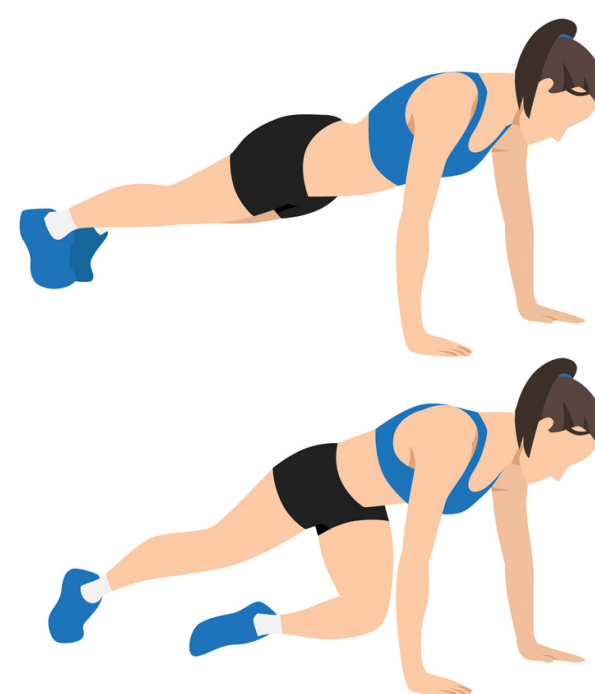
Allongez votre jambe gauche vers l'arrière en la gardant droite puis ramenez la vers l'avant en montant votre genou au niveau de la poitrine et revenez en position initiale. Genou droit (x20 / x30..) puis genou gauche (x20 / x30...).



## Exercice n°3 - Mountain climber

En position pompe, ramenez le genou droit puis le genou gauche au niveau de la poitrine.

Le pied de la jambe pliée ne doit pas toucher le sol.



# CIRCUIT N°2 - HAUT DU CORPS

Semaine 1 : 10 répétitions par exercice  
Semaine 3 : 20 répétitions par exercice

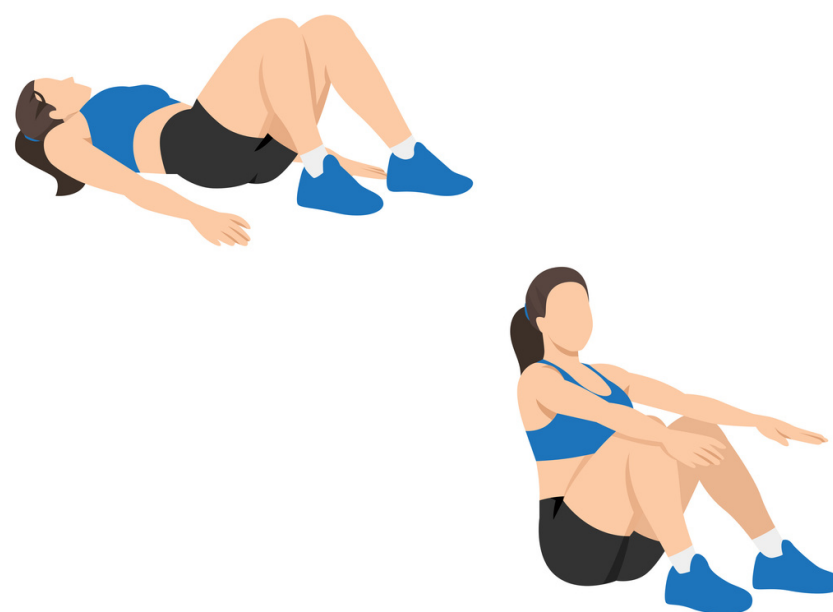
Semaine 2 : 15 répétitions par exercice  
Semaine 4 : 20 à 30 répétitions par exercice

Repos entre les séries de 4 minutes :

Expert : 0 à 10 secondes   Sportif : 10 à 20 secondes   Débutant : 20 à 30 secondes

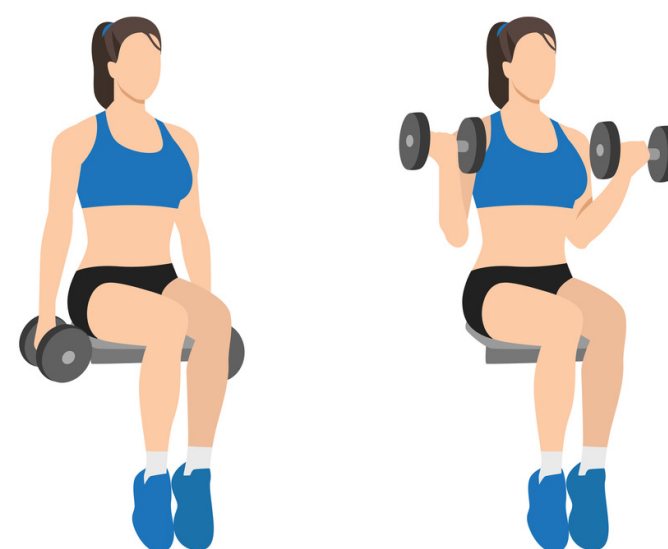
## Exercice n°1 - Lombaires - Sit up

Allongez vous sur le sol, si possible en bloquant vos pieds avec un poids, relevez le buste.



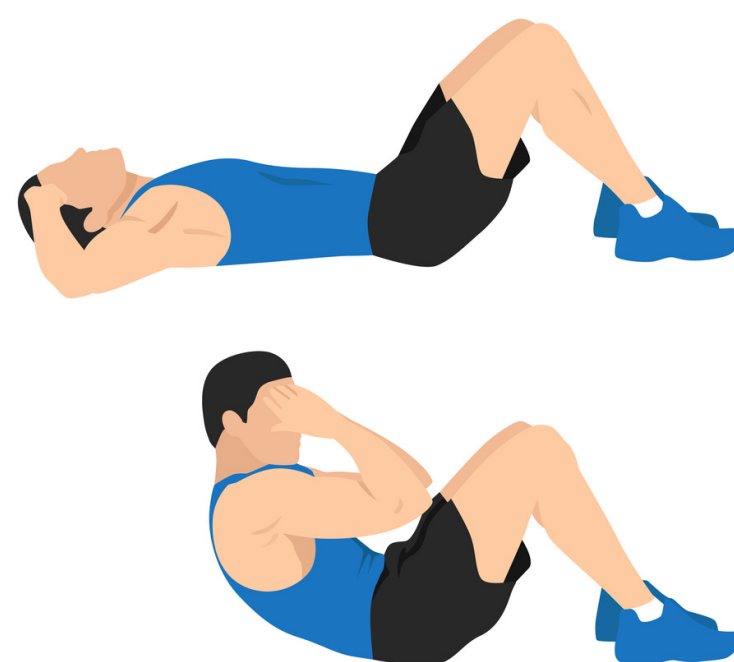
## Exercice n°2 - Biceps

Assis sur une chaise avec un poids dans chaque main (bouteille d'eau, haltères..), relevez les bras en alternance jusqu'aux épaules.



## Exercice n°3 - Abdominaux

Allongez sur le sol, relevez le haut du buste. Pour vous aidez, vous pouvez mettre une balle en mousse sous votre menton. Vous devez l'écraser en relevant le haut du buste.



# CIRCUIT N°3 - BAS DU CORPS

Semaine 1 : 20 répétitions par exercice  
Semaine 3 : 40 répétitions par exercice

Semaine 2 : 30 répétitions par exercice  
Semaine 4 : 40 à 50 répétitions par exercice

Repos entre les séries de 4 minutes :

Expert : 0 à 10 secondes   Sportif : 10 à 20 secondes   Débutant : 20 à 30 secondes

## Exercice n°1 - Squat

Fléchissez vos jambes et descendez vos hanches au niveau de vos genoux puis remontez.



## Exercice n°2 - Déplacement latéral + jump

Effectuez un saut latéral vers la gauche puis réalisez un saut vertical sur 2 jambes. Effectuez un saut latéral vers la droite puis réalisez un saut vertical sur 2 jambes.



## Exercice n°3 - Chaise

Appuyez votre dos contre un mur et descendez en glissant pour avoir vos jambes perpendiculaires au sol. Maintenez la position.



# CIRCUIT N°4 - HAUT DU CORPS

Semaine 1 : 10 répétitions par exercice  
Semaine 3 : 20 répétitions par exercice

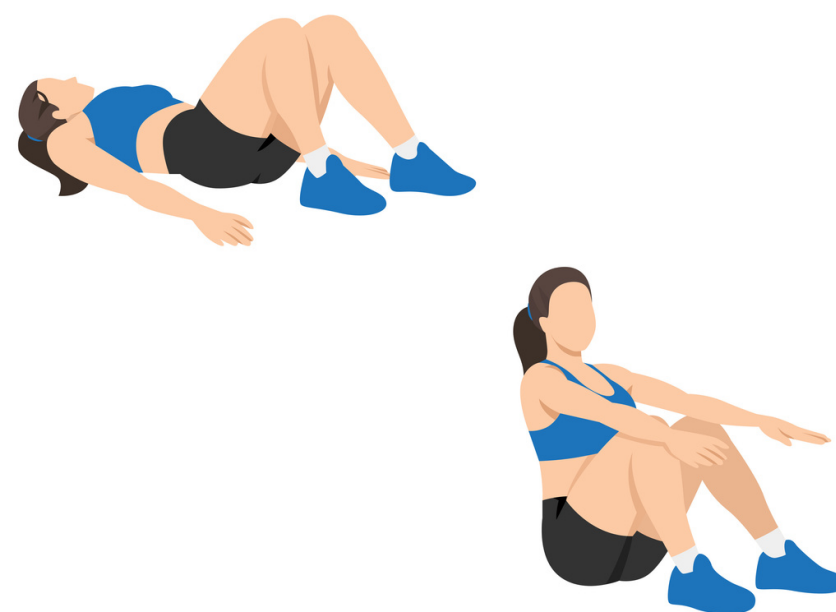
Semaine 2 : 15 répétitions par exercice  
Semaine 4 : 20 à 30 répétitions par exercice

Repos entre les séries de 4 minutes :

Expert : 0 à 10 secondes   Sportif : 10 à 20 secondes   Débutant : 20 à 30 secondes

## Exercice n°1 - Lombaires - Sit up

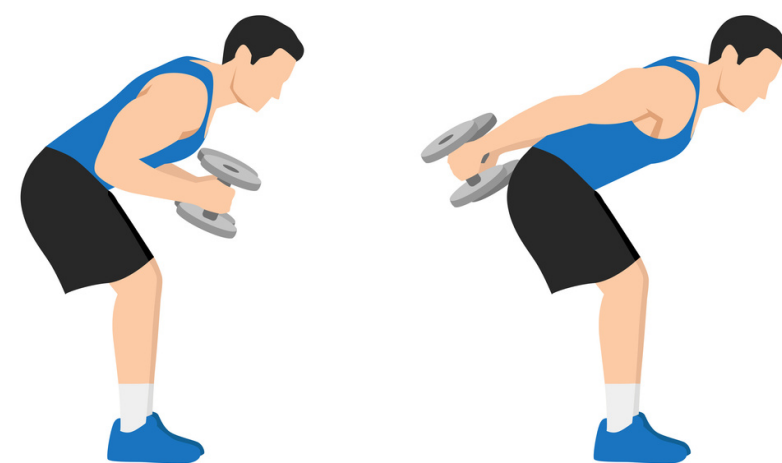
Allongez vous sur le sol, si possible en bloquant vos pieds avec un poids, relevez le buste.



## Exercice n°2 - Triceps

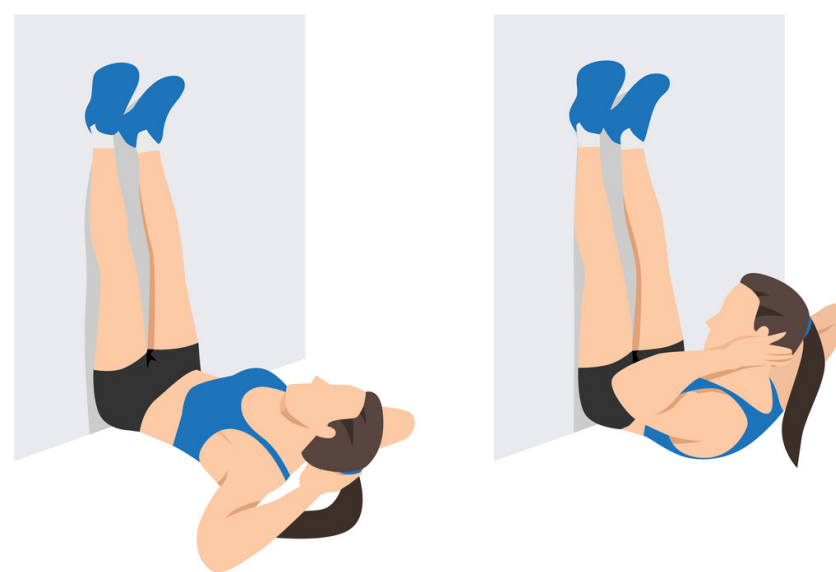
Debout, le buste penché, tirez vos bras vers l'arrière.

Vous pouvez utiliser des bouteilles/haltères ou un élastique accroché en hauteur.



## Exercice n°3 - Abdominaux

Allongez sur le sol, les jambes surélevées (mur, chaise..), relevez le haut du buste.



# CIRCUIT N°5 - BAS DU CORPS

Semaine 1 : 20 répétitions par exercice  
Semaine 3 : 40 répétitions par exercice

Semaine 2 : 30 répétitions par exercice  
Semaine 4 : 40 à 50 répétitions par exercice

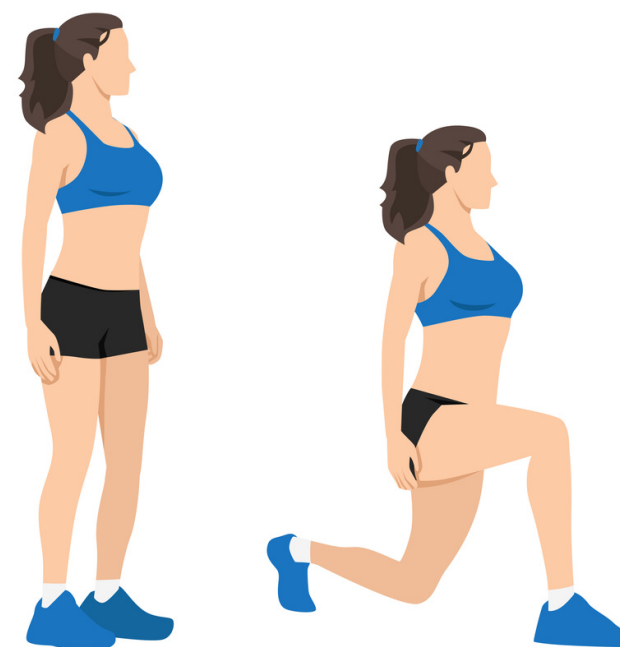
Repos entre les séries de 4 minutes :

Expert : 0 à 10 secondes   Sportif : 10 à 20 secondes   Débutant : 20 à 30 secondes

## Exercice n°1 - Lunge to lunge

Avancez votre jambe droite vers l'avant et descendez jusqu'à ce que votre genou gauche frôle le sol puis revenez en position initiale.

Jambe droite (x20 / x30..) puis jambe gauche (x20 / x30...)



## Exercice n°2 - Fente sur le côté

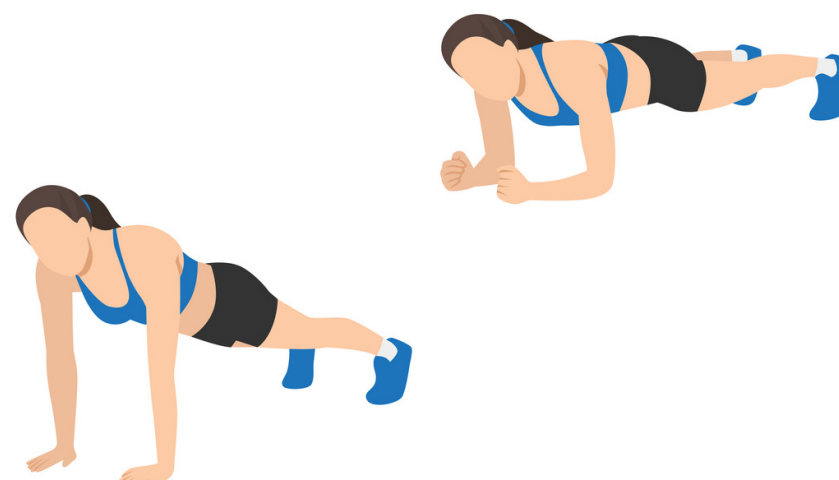
Effectuez un pas latéral sur un côté et fléchissez la jambe pour que votre cuisse soit parallèle au sol puis revenez en position initiale.

Jambe droite (x20 / x30..) puis jambe gauche (x20 / x30...)



## Exercice n°3 - Planche dynamique

Passez de la position "pompe" (appuis main) à la position "gainage" (appuis avant-bras) et répétez les gestes.



# CIRCUIT N°6 - HAUT DU CORPS

Semaine 1 : 10 répétitions par exercice  
Semaine 3 : 20 répétitions par exercice

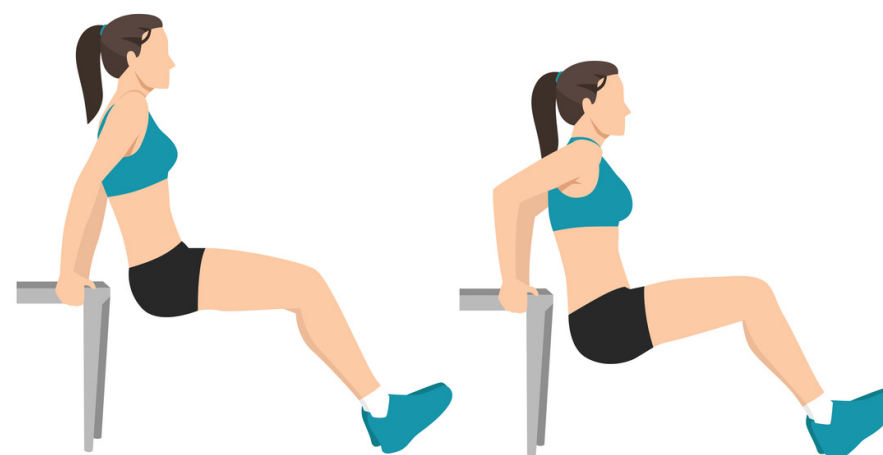
Semaine 2 : 15 répétitions par exercice  
Semaine 4 : 20 à 30 répétitions par exercice

Repos entre les séries de 4 minutes :

Expert : 0 à 10 secondes   Sportif : 10 à 20 secondes   Débutant : 20 à 30 secondes

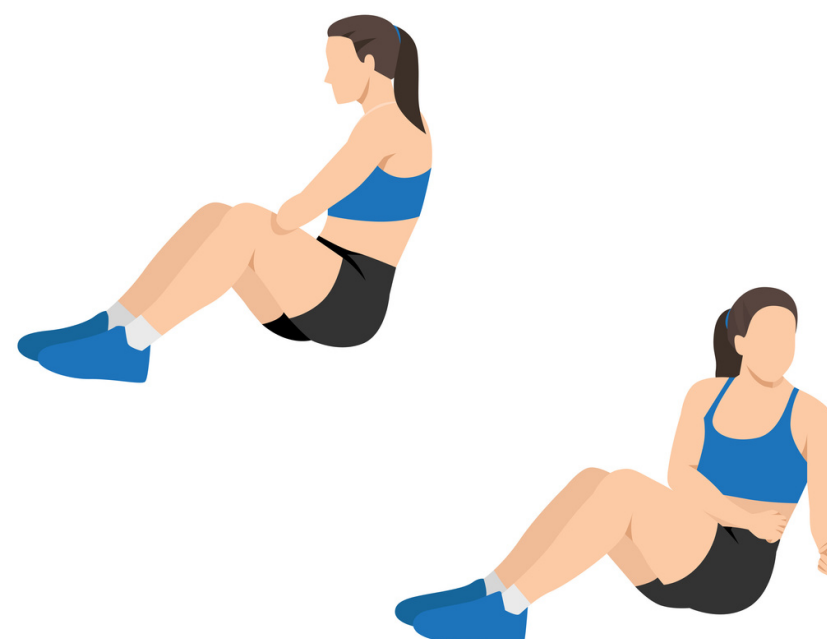
## Exercice n°1 - Dips

En appuie sur une chaise, fléchissez vos bras jusqu'à ce que vos triceps soit parallèles au sol puis remontez.



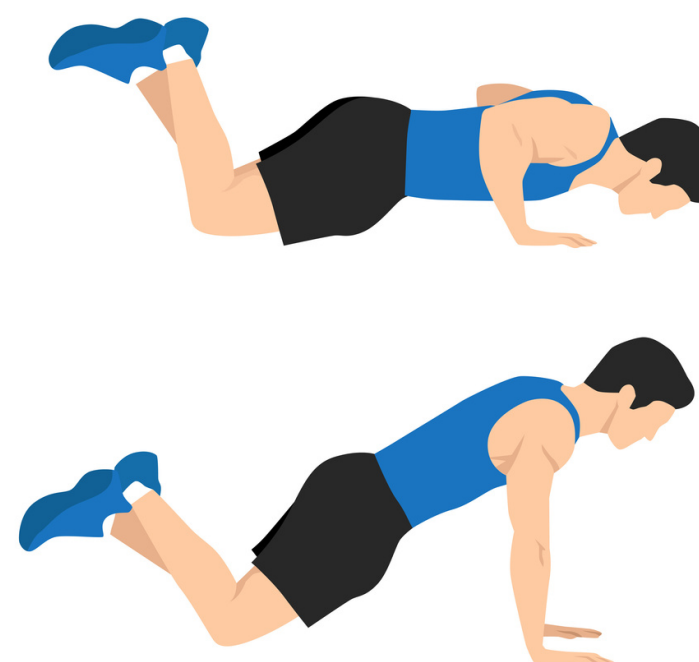
## Exercice n°2 - Abdos twist

Assis au sol, décollez légèrement les jambes du sol, passez un poids (bouteille, haltère) de gauche à droite en pivotant votre buste.



## Exercice n°3 - Pompes

En appuie sur les mains et les genoux (ou les pieds pour augmentez la difficulté), fléchissez les bras pour amener votre poitrine au sol puis remontez.



# CALENDRIER DE LAVENT SPORTIF

CHAQUE JOUR, FAIRE AU MINIMUM 2 SÉRIES DE 4 MINUTES.  
REPOS ENTRE LES SÉRIES : 0 À 30 SECONDES.

6 CIRCUITS TRAINING PAR SEMAINE À RÉPÉTER 4 FOIS JUSQU'À NOËL ! RÉPÉTEZ LES CIRCUITS AUTANT DE FOIS QUE POSSIBLE PAR SÉRIE.

## JOUR 1

### CIRCUIT N°1

JUMPING JACK x20

MONTÉE DE GENOUX  
D x 20 puis G x 20

MOUTAIN CLIMBERS  
x20

## JOUR 2

### CIRCUIT N°2

BICEPS x10

LOMBAIRES x10

ABDOS x10

## JOUR 3

### CIRCUIT N°3

SQUAT x20

DÉPLACEMENT  
LATÉRAL + JUMP x20

CHAISE 20 sec

## JOUR 4

### CIRCUIT N°4

TRICEPS x10

LOMBAIRES x10

ABDOS x10

## JOUR 5

### CIRCUIT N°5

LUNGE TO LUNGE x20

FENTE SUR LE COTÉ  
x20

PLANCHE  
DYNAMIQUE x20

## JOUR 6

### CIRCUIT N°6

BRAS + DELTOIDES  
x10

ABDOS / LOMBAIRES  
x10

POMPES x10

## JOUR 7

### CIRCUIT N°1

JUMPING JACK x30

MONTÉE DE GENOUX  
D x30 puis G x30

MOUTAIN CLIMBERS  
x30

## JOUR 8

### CIRCUIT N°2

BICEPS BRAS x15

LOMBAIRES x15

ABDOS x15

## JOUR 9

### CIRCUIT N°3

SQUAT x30

DÉPLACEMENT  
LATÉRAL + JUMP x30

CHAISE 30 sec

## JOUR 10

### CIRCUIT N°4

TRICEPS x15

LOMBAIRES x15

ABDOS x15

## JOUR 11

### CIRCUIT N°5

LUNGE TO LUNGE x30

FENTE SUR LE COTÉ  
x30

PLANCHE  
DYNAMIQUE x30

## JOUR 12

### CIRCUIT N°6

BRAS + DELTOIDES  
x15

ABDOS / LOMBAIRES  
x15

POMPES x15

## JOUR 13

### CIRCUIT N°1

JUMPING JACK x40

MONTÉE DE GENOUX  
D x40 puis G x40

MOUTAIN CLIMBERS  
x40

## JOUR 14

### CIRCUIT N°2

BICEPS BRAS x20

LOMBAIRES x20

ABDOS x20

## JOUR 15

### CIRCUIT N°4

SQUAT x40

DÉPLACEMENT  
LATÉRAL + JUMP x40

CHAISE 40 sec

## JOUR 16

### CIRCUIT N°4

TRICEPS x20

LOMBAIRES x20

ABDOS x20

## JOUR 17

### CIRCUIT N°5

LUNGE TO LUNGE x40

FENTE SUR LE COTÉ  
x40

PLANCHE  
DYNAMIQUE x40

## JOUR 18

### CIRCUIT N°6

BRAS + DELTOIDES  
x20

ABDOS / LOMBAIRES  
x20

POMPES x20

## JOUR 19

### CIRCUIT N°1

JUMPING JACK x50

MONTÉE DE GENOUX  
D x50 puis G x50

MOUTAIN CLIMBERS  
x50

## JOUR 20

### CIRCUIT N°2

BICEPS BRAS x30

LOMBAIRES x30

ABDOS x30

## JOUR 21

### CIRCUIT N°3

SQUAT x50

DÉPLACEMENT  
LATÉRAL + JUMP x50

CHAISE 50 sec

## JOUR 22

### CIRCUIT N°4

TRICEPS x30

LOMBAIRES x30

ABDOS x30

## JOUR 23

### CIRCUIT N°5

LUNGE TO LUNGE x50

FENTE SUR LE COTÉ  
x50

PLANCHE  
DYNAMIQUE x50

## JOUR 24

### CIRCUIT N°6

BRAS + DELTOIDES  
x30

ABDOS / LOMBAIRES  
x30

POMPES x30