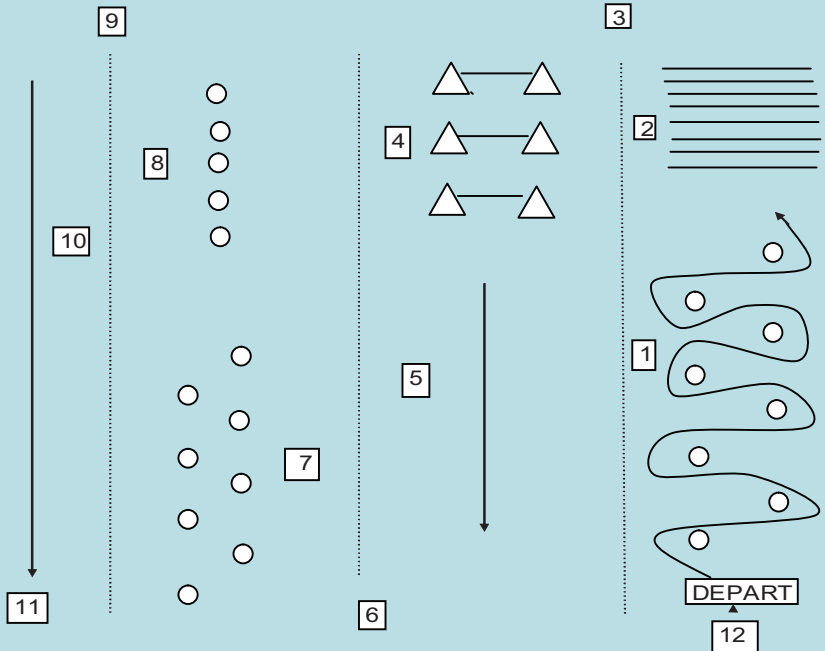


Course à pied



Fiche de séance d'activité physique et sportive



Durée: 1h00	THEME DE LA SEANCE : Circuit training	
	OBJECTIF: Travail de cardio	
2011	indicateur CIS 	Fiche course à pied N°3
Matériels pour la séance:	Plots, cerceaux, haies, lattes, tapis de sol, chronomètre.	
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations
		Simplifications/complexifications
Echauffement 15 min	Effectuer le parcours durant 10' à allure modérée	Attention durant l'échauffement des ateliers changent: N°4: gainage position indicateur de la condition physique N°7 et 8: marquer une position statique de 3" mini N°9: gainage position lombaire 
Partie principale 35 min		Effectuer le parcours durant 35 minutes sans arrêt. 1- pas chassé 2- un appui rapide entre les lattes 3- 15 pompes 4- saut de haies pieds joints 5- accélération 6- 20 abdos 7- appuis dans les cerceaux (1 pied par cerceau) 8- saut à pieds joints 9- 15 1/2 flexions/extensions pieds joints sur place 10- marche arrière 11- récupération 30" avec hydratation 12- killy 30 sec.
Retour au calme 10 min	5' de footing léger et 5' récupération passive	