Performance athlétique – Circuits: Conception d'un circuit

Un bon circuit-training crée de la fatigue que les athlètes apprennent à gérer en groupe. Leur corps est ainsi préparé aux efforts qu'ils devront consentir pendant la phase de compétition. Voici quelques principes à respecter.

Mise en oeuvre

Le circuit-training prend place dans la phase de préparation générale et devrait être renouvelé pendant deux mois à raison d'une à deux séances hebdomadaires, en parallèle à l'entraînement spécifique à la discipline sportive. Le choix et la durée des exercices et des pauses sont à adapter régulièrement en fonction du niveau des participants et des objectifs à atteindre. L'entraîneur ou le moniteur peuvent éventuellement proposer un circuit pendant la phase de compétition comme piqure de rappel.

Performance athlétique

Le circuit est une forme d'entraînement mixte; c'est-à-dire qu'il combine – en règle générale – plusieurs aspects de la performance athlétique. Par ailleurs, il contient souvent des exercices de coordination. Exemple pour des vététistes: un circuit avec une alternance d'exercices de sauts (production d'acide lactique) et de pauses actives (amélioration de la coordination) a pour effet d'améliorer les performances à la montée (charge) et à la descente (coordination sous charge).

Exercices et pauses

Un circuit est composé de dix à douze exercices entrecoupés de pauses actives ou passives. La durée de ces

deux phases – exercices et pauses – et l'activité effectuée durant la pause sont les deux leviers pour agir sur l'intensité de l'effort. Un temps de pause relativement court ou une tâche aérobie durant celle-ci permettent par exemple de maintenir une activité cardio-vasculaire constante. Avec de jeunes athlètes, il est préférable d'opter pour des exercices de courte durée et une récupération importante afin de privilégier une bonne qualité de mouvement. Sous fatigue, les mouvements sont en effet moins fluides, moins précis et ils peuvent être sources de blessure. Pour ces mêmes raisons, les exercices doivent être connus de tous et avoir été entraînés au préalable.

Ordre des exercices

Une alternance des groupes musculaires sollicités est indispensable pour garantir une récupération suffisante. Exemple: après des sauts verticaux, on enchaîne avec un renforcement du triceps, suivi d'une course, puis un exercice de stabilisation du tronc, etc. Si cette alternance n'est pas respectée, la fatigue augmente et la qualité du mouvement diminue; l'exercice pourrait même ne pas être mené à son terme si la fatigue est trop importante.

Durée du circuit-training

Il faut compter entre 30 et 45 minutes pour trois tours de circuit, soit une dizaine de minutes par tour (pour une dizaine de postes, pause comprise) et deux à trois minutes de pause entre chaque tour.

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S (source pour la partie principale: Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft – SASSI») (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO