Force: Circuit-training

Le renforcement avec poids de son propre corps ou avec du petit matériel – bandes élastiques, haltères, etc. – offre une palette d'exercices très diversifiée. L'alternance entre charges et récupération est très importante.

Le moniteur ne doit pas oublier que des exercices faciles deviennent de plus en plus astreignants avec la fatigue. Le circuit présenté ne propose pas d'exercices couchés, ils sont ainsi adaptés aux personnes connaissant des problèmes de dos ou de coeur, ainsi qu'aux sportifs d'un certain âge. Selon le niveau du groupe, le moniteur choisira la version de base, la plus facile ou la plus difficile.

Conditions-cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: Adultes
- Niveaux de progression: Débutants à avancés
- Environnement: Salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force
- Déterminer soi-même la bonne intensité de charge
- Améliorer les qualités de coordination

Download

- Leçon: Circuit-training (pdf)
- Fiches de postes à imprimer (pdf)

Sécurité

- Tenir compte de la tolérance de charge
- Clarifier la pathogenèse et la biographie sportive des participants

Mise en train et retour au calme

D'autres exercices sur le thème de la mobilité

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO