

Entraînement

«Circuit-training»

Le renforcement avec le 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 cœur, ainsi qu'aux sportifs d'un certain âge.

Avantages d'un circuit-training

- Un grand nombre de sportifs s'entraînent dans un espace réduit.
- Les groupes musculaires sont renforcés en alternance.
- Le petit matériel n'est pas indispensable à tous les postes.
- En proposant des variantes pour chaque exercice, les participants travaillent selon leurs capacités.
- Les sportifs apprennent à estimer leurs capacités et à choisir les charges adéquates (autonomie, responsabilité individuelle).

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
15' Mise en train	<p>Course aux numéros</p> <p>Des numéros de 0 à 9 sont répartis sur la pelouse ou sur le sol de la salle de sport. Les participants effectuent le parcours en touchant les numéros correspondant à leur âge.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcourir le trajet de sa date de naissance. • Idem avec son numéro postal. • Idem avec le numéro de téléphone. • Par deux, parcourir un trajet à différentes vitesses. 		Numéros
	<p>Talons-fesses</p> <p>Courir et ramener les talons aux fesses, en veillant à une bonne extension des hanches.</p>		
	<p>Jeu de jambes</p> <p>Debout sur une jambe. Avec la jambe libre, dessiner de grands «huit», avec une amplitude maximale.</p>		
	<p>Pendule</p> <p>Balancer la jambe d'avant en arrière, de manière contrôlée. Haut du corps et bassin restent stables.</p>		Caisson

Conditions-cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: Adultes

Niveaux de progression: Débutants à avancés

Environnement: Salle de sport

Objectifs d'apprentissage


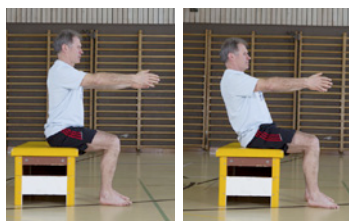
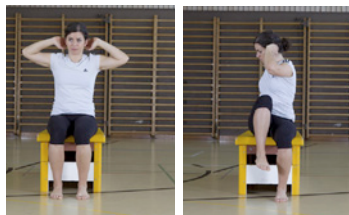
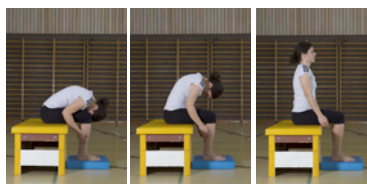
- Améliorer la force
- Déterminer soi-même la bonne intensité de charge
- Améliorer les qualités de coordination

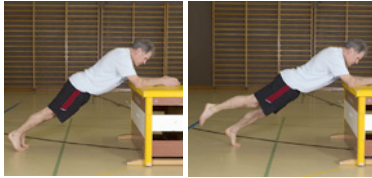
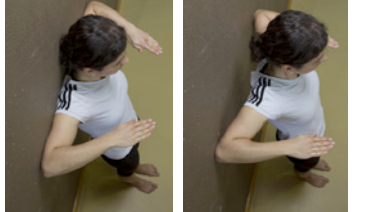


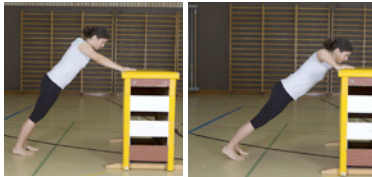
Sécurité




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

Fiches de postes à imprimer (pdf): Les [fiches de postes](#) permettent aux participants d'effectuer individuellement les exercices.

Mise en train et retour au calme: D'autres exercices sur le thème de la mobilité sont disponibles sur [mobilesport.ch](#).

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' Balancier Main en appui sur un caisson, balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui, de manière contrôlée. Les hanches restent stables et le haut du corps redressé.		Caisson
Partie principale	35' Circuit-training <ul style="list-style-type: none"> • Disposer huit postes dans la salle de sport sous forme de circuit. • Effectuer 20 à 25 répétitions par exercice. • Entre chaque exercice, effectuer trois passages dans la grille de coordination, un slalom autour de piquets ou sauter à la corde selon un programme défini (pause active). • Effectuer à deux reprises le circuit-training. 		Fiches de postes à imprimer (pdf) Numéros
	1. Muscle droit de l'abdomen A: Assis sur un banc ou un caisson; tension préalable des abdominaux. B: En gardant le dos droit, se pencher vers l'arrière et maintenir la tension quelques secondes. Variante: Durant la phase de tension, tendre simultanément une bande élastique.		Banc ou caisson, évent. bande élastique
	2. Muscles obliques de l'abdomen A: Assis sur un caisson (hauteur de genoux), les doigts placés à plat sur la nuque; les coudes forment une ligne avec les épaules. B: Lever la jambe droite et pivoter le haut du corps vers la gauche (dos droit, coudes toujours sur le même axe). Inversement.		Caisson
3. Muscles dorsaux A: Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur un banc; se pencher vers l'avant. B/C: Dérouler lentement la colonne en partant des lombaires jusqu'à la nuque, puis enrôler en sens inverse.		Caisson ou banc	

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	35'	4. Muscles stabilisateurs du tronc A: En appui sur le caisson (hauteur de hanches), contre les espaliers, sur une table ou contre le mur; contracter les abdominaux et garder le corps droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. B: Lever une jambe vers l'arrière, pointes de pied tendues.		Caisson, espaliers ou table
		5. Muscles de l'épaule A: En appui contre le mur, pieds éloignés d'une ou deux longueurs, coudes relevés à angle droit, avant-bras placés latéralement à hauteur d'épaule. B: A l'aide des bras, se repousser du mur, le corps tendu, de manière à décoller les omoplates de 5 cm environ.		
		6. Muscles de la hanche A: Debout latéralement près des espaliers, la jambe d'appui légèrement fléchie, l'autre jambe sur un morceau de moquette ou un tissu. B: Faire glisser la jambe libre latéralement le plus loin possible, puis la ramener.		Espaliers, support glissant (morceau de moquette, tissu, etc.)
		7. Muscles antérieurs des cuisses A: Debout devant un caisson (deux éléments) ou un banc; contracter les muscles stabilisateurs du tronc. B: Fléchir les jambes jusqu'à effleurer le banc avec les fesses, puis se redresser. Variante: En appui sur un support instable.		Caisson ou banc, évent. support instable
		8. Muscles des bras A: En appui facial, les mains placées sur un caisson, contre les espaliers ou sur un reck (hauteur de hanches). B: Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.		Caisson, espaliers ou reck

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	<p>Escalier</p> <p>Etirement des muscles du mollet: Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.</p>		Caisson ou marche
		<p>Ischio-jambiers</p> <p>Etirement des muscles postérieurs de la cuisse: Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.</p>		Banc ou caisson
		<p>Pas de panthère</p> <p>Etirement des fléchisseurs des hanches et du psoas: Placer une jambe vers l'avant. Fléchir le genou antérieur en étirant les hanches vers le bas et en contractant les fessiers, puis remonter. Garder le dos droit et la jambe postérieure tendue.</p>		
		<p>Détente</p> <p>Inspirer profondément et tendre les bras vers le haut. Abaisser et relâcher lentement les bras le long du corps et bien expirer.</p>	