

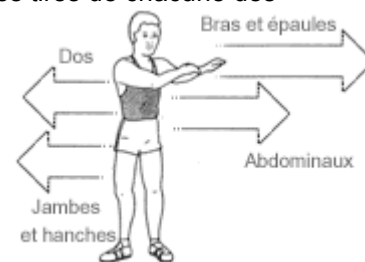
## Entraînements – abdominaux et stabilisation

### Qu'est-ce qu'un entraînement en circuit :

L'entraînement en circuit est le terme donné aux exercices regroupés pour permettre une mise en condition générale ou particulière. Les exercices sont effectués selon un schéma circulaire. Un circuit correspond à la réalisation de tous les exercices. Chaque exercice est précis, à répéter un nombre de fois déterminé. Le choix des exercices, la répétition des mouvements, le nombre de séries, la charge de l'entraînement permettent un dosage de travail suivant le but recherché. L'exécution de l'ensemble des exercices se fait de manière continue, sans temps de repos entre les répétitions. Par contre, entre chaque exercice, il est important de prendre un court repos selon ses aptitudes physiques.

L'entraînement en circuit est aussi un très bon outil de développement de la forme physique. Il est destiné à l'amélioration progressive de la force, de la puissance et de la résistance musculaire et de l'endurance cardio-vasculaire. Ce type d'entraînement est un niveau de perfectionnement.

Il est recommandé que chaque séance d'entraînement consiste en 2-4 exercices tirés de chacune des quatre catégories; soit bras et épaules, dos, abdominaux et jambes et hanches. L'ordre des exercices doit suivre le schéma suivant : des membres supérieurs aux membres inférieurs. Ce type d'organisation permettra à chaque groupe de muscles de se reposer plus longtemps et ne s'épuisera pas.



### Règles générales :

- Commencer votre entraînement par une période de mise en condition générale (ciblé les grosses masses musculaires et l'endurance cardio-vasculaire) pendant 2-3 semaines avant d'entreprendre un entraînement en circuit;
- Idéalement, le circuit d'entraînement est effectué jusqu'à trois fois par semaines selon un programme qui permet au moins 48 heures de repos entre deux séances;
- Commencer toujours par un échauffement d'une dizaine de minutes. Exécuter des mouvements dynamiques dans des amplitudes confortables;
- Assurez-vous de maîtriser adéquatement chacun des exercices avant de les faire en circuit;
- La respiration doit être contrôlée et adaptée à l'effort que vous faites. Éviter la manœuvre de Valsalva (qui consiste à bloquer sa respiration lors de l'effort);
- Assurez-vous de toujours avoir un mouvement contrôlé;
- L'exécution lente donne de meilleurs résultats. Éviter la vitesse lors des répétitions;
- Commencer par un circuit avec moins d'exercices;
- Choisissez des charges moins importantes que dans votre entraînement plus classique;
- Garder en tête que vous pouvez modifier : le choix des exercices, les répétitions, les séries, le temps de repos entre chaque exercice, la vitesse d'exécution, le nombre d'exercices dans le circuit, l'intensité et la fréquence d'entraînement;
- Ne recherchez pas systématiquement l'épuisement;
- À la moindre douleur, arrêtez;

- Si vous avez des problèmes de santé particulier connu ou vous répondez « oui » à une ou plusieurs questions du Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique), consultez un médecin AVANT de faire une activité physique.

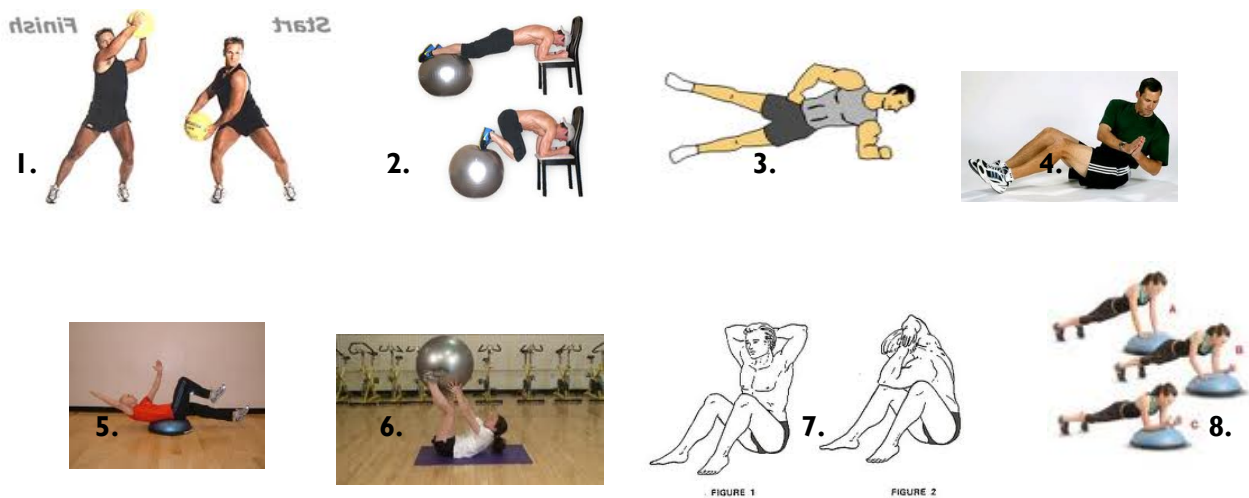
\*La FSFA n'est pas responsable des blessures pouvant être causées par ces exercices. Veuillez consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout type d'entraînement.


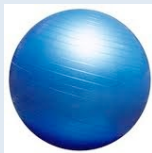
## Circuit #2

**N.B.** Choisissez de deux à quatre exercices parmi les suivants. Ceux-ci doivent se faire un après l'autre, sans pause. Le circuit est à faire trois fois. Il est important de prendre une pause entre chaque ensemble d'exercices. Une pause de 2 minutes est accordée pour les débutants, une de 1 minute et ½ pour les intermédiaires et de 1 minute pour les plus avancés.




\*Ces exercices nécessitent certains matériels.

\* \*Pour les plus avancés, vous pouvez faire tous les exercices suivants en circuit. Assurez-vous de bien maîtriser les particularités de chacun des exercices et d'avoir une bonne condition physique générale.



Exercice	Explication du mouvement	Matériel nécessaire	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1) Hacher le bois + accroupissement (poids)	<p>1) En position d'accroupissement, tenir le ballon à côté de la cuisse. Le ballon ne doit pas toucher le sol.</p> <p>2) Pousser avec les pieds et les jambes pour monter le ballon en diagonale jusqu'en haut de la tête.</p> <p>3) Garder une légère flexion des coudes tout au long du mouvement.</p> <p>3) Revenir à la position #1.</p>	<p><b>1 ballon médicinal</b></p> 	<b>8/chaque côté</b>	<b>15/chaque côté</b>	<b>20/chaque côté</b>
2) Plis de genoux – ballon suisse	<p>1) Position de planche – les coudes sont sur la chaise à la largeur des épaules et les lacets des souliers sont sur le ballon suisse.</p> <p>2) Fléchir les genoux jusqu'à la poitrine en roulant le ballon vers la chaise. Vous devez être sur la pointe des pieds.</p> <p>3) Revenir à la position #1.</p> <p>4) Sans la chaise : les mains sont au sol et les coudes sont étendus.</p>	<p><b>1 ballon suisse et 1 chaise</b></p> 	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
3) Soulèvement de l'abducteur	<p>1) Allonger sur le côté gauche, les jambes une au-dessus de l'autre, le corps est supporté par le coude et perpendiculaire à l'épaule. Les hanches ne touchent pas au sol. Former une ligne droite (de la tête aux pieds).</p> <p>2) Soulever le corps en planche de côté.</p> <p>3) Soulever la jambe supérieure à un angle d'environ 45° en gardant la ligne droite du corps.</p>	<b>Aucun</b>	<b>10/chaque côté</b>	<b>15/chaque côté</b>	<b>20/chaque côté</b>
4) Virage du tronc	<p>1) Commencer assis, fléchir les genoux pour former un « V » avec le tronc et les cuisses, un « W » de la tête aux orteils.</p> <p>2) Prendre le poids dans les mains.</p> <p>3) Tourner le tronc d'un côté et l'autre en gardant les jambes en position initiale.</p> <p>4) Revenir à la position #1.</p>	<p><b>Plaque de poids ou poids haltères ou ballon médicinal (optionnel)</b></p>	<b>8/chaque côté</b>	<b>15/chaque côté</b>	<b>20/chaque côté</b>



<p>5) Fourmi morte sur un Bosu</p>	<p>1) Allonger sur le dos, sur le bosu, mains au-dessus de la tête, pieds et jambes sans contact avec le sol. Aucune partie du corps ne doit toucher le sol pour la durée de l'exercice.            2) Soulever le tronc et une jambe en fléchissant le genou. Tenter de toucher avec la main opposée au pied (droit-gauche, gauche-droit).            3) Revenir à la position #1            4) Variante plus difficile : ne pas fléchir les genoux.</p>	<p>1 ballon bosu</p> 	<p>5/chaque côté</p>	<p>10/chaque côté</p>	<p>15/chaque côté</p>
<p>6) Transfert d'un ballon suisse</p>	<p>1) Allonger sur le dos, mains au-dessus de la tête avec le ballon suisse dans les mains.            2) Soulever les bras, le tronc et les jambes en même temps pour former un V avec le corps. Éviter de fléchir les coudes. Fléchir légèrement les genoux.            3) Transférer le ballon des mains aux pieds et revenir à la position #1 (N.B. – le ballon est maintenant entre les pieds, mais la position corporelle est identique).            4) Répéter le mouvement pour apporter le ballon des pieds aux mains.</p>	<p>1 ballon Suisse</p> 	<p>8-10</p>	<p>15-20</p>	<p>25-30</p>
<p>7) Redressement assis : coude au genou opposé</p>	<p>1) Allonger sur le dos, genoux fléchis, mains sur la nuque ou sur les épaules.            2) Soulever le tronc avec les muscles abdominaux. Toucher le genou avec le coude opposé.            3) Revenir à la position 1.</p>	<p>Aucun</p>	<p>8/chaque côté</p>	<p>15/chaque côté</p>	<p>20/chaque côté</p>
<p>8) Descente et élévation sur un bosu</p>	<p>1) Placer le bosu au sol et se mettre en position de pompe avec les mains sur le bosu.            3) En gardant le mur abdominal contracté, fléchir en alternance coude jusqu'à ce que les avant-bras soient appuyés sur le bosu.            4) Revenir à la position #1 en alternant.</p>	<p>1 ballon bosu</p> 	<p>5/chaque côté</p>	<p>15/chaque côté</p>	<p>25/chaque côté</p>