

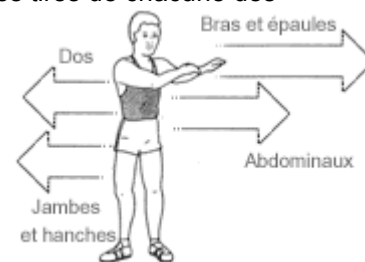
Entraînements – abdominaux et stabilisation

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.

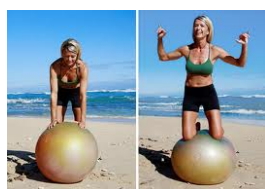
Circuit #3 – Stabilisation

N.B. Choisissez de deux à quatre exercices parmi les suivants. Ceux-ci doivent se faire un après l'autre avec une **pause de 30-60 secondes entre chaque exercice**. Le circuit à faire une fois seulement. 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.

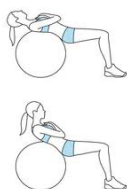
***C'est essentiel de toujours contracter les muscles abdominaux pendant ces exercices afin de maintenir l'équilibre, avoir les résultats maximaux et éviter des problèmes de dos.**



1.



2.



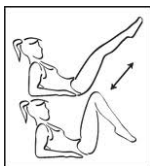
3.



4.



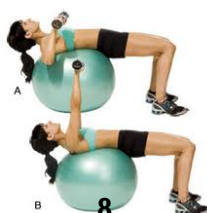
5.



6.



7.





8.









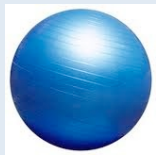

9.





10.

Exercice	Explication du mouvement	Matériel nécessaire	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1) Équilibre – ballon suisse *	<p>1) Placer le ballon suisse sur une surface à plat devant les tibias.</p> <p>2) Monter sur le ballon en appuyant les genoux et les mains sur celui-ci.</p> <p>3) Trouver son équilibre et redresser le corps.</p> <p>4) Maintenir la position pour le temps mentionné.</p> <p>5) Variante plus difficile : maintenir la position plus longtemps ou balancer le corps légèrement vers l'avant et vers l'arrière ou se mettre debout sur le ballon ou lancer et attraper un ballon médicinal contre un mur.</p>	<p>1 ballon suisse</p> 	10 secondes	20-30 secondes	40-60 secondes
2) Accroupissement sur bosu (1 jambe ou 2)	<p>1) Placer une jambe sur le bosu et trouver l'équilibre. S'installer devant un miroir permet de corriger de perfectionner le mouvement.</p> <p>2) Fléchir lentement le genou en maintenant l'alignement entre le pied et le genou jusqu'à un angle de 90°. L'autre jambe doit être placée afin de ne pas nuire au mouvement et ne pas toucher au sol (vers l'avant ou vers l'arrière).</p> <p>3) Revenir à la position #1.</p> <p>4) Ajouter un poids dans les mains pour augmenter la difficulté.</p>	<p>1 ballon bosu</p> 	8/jambe	15/jambe	20/jambe
3) Redressement assis sur ballon suisse	<p>1) Placer le bas du dos et le haut des fesses en contact avec le ballon.</p> <p>2) Les pieds sont à la largeur des hanches et doivent constamment toucher avec le sol.</p>	1 ballon suisse	10	15	20

	<p>3) Effectuez un redressement assis.</p> <p>4) Ajouter un poids dans les mains (ex. ballon médicinal) pour augmenter la difficulté.</p>				
4) Lancer avec rotation du buste	<p>1) Trouver un mur libre.</p> <p>2) Le corps est à quelques mètres et perpendiculaire au mur, les genoux fléchis et les pieds sont à la largeur des hanches. Le bras droit est face au mur.</p> <p>3) Choisir un poids adapté à sa capacité physique pour éviter les risques de blessures.</p> <p>4) En gardant les bras légèrement fléchis, effectuer une rotation du tronc et lancer le ballon médicinal contre le mur.</p> <p>5) Attraper le ballon et répétez</p> <p>6) Protéger le dos, garder-le droit.</p>	<p>1 ballon médicinal</p> 	5-10/chaque côté	15/chaque côté	20/chaque côté
5) Pompe sur ballon médicinal	<p>1) Se placer en position de pompe (mains à la largeur des épaules, pieds à la largeur des hanches).</p> <p>2) Placer une main sur le ballon et l'autre au sol.</p> <p>3) Effectuer une pompe en exécutant une descente contrôlée.</p> <p>4) Revenir à la position #1.</p> <p>5) Rouler le ballon vers l'autre main et effectuer à nouveau une pompe.</p>	<p>1 ballon médicinal</p> 	3/chaque côté	5-8/chaque côté	10/chaque côté
6) Extension des jambes	<p>1) S'asseoir sur le plancher. Les coudes sont placés de chaque côté du corps, les jambes sont soulevées et les genoux sont fléchis.</p>	1 ballon			

	<p>2) Placer le ballon médicinal entre les pieds. 3) Faire des va-et-vient avec les jambes ayant comme point de pivot les genoux. 4) Revenez à la position #1. 5) Variante plus difficile : augmenter le nombre de répétitions ou le poids du ballon.</p>	<p>médicinal</p> 	<p>5-10</p>	<p>10-15</p>	<p>15-20</p>
<p>7) « Deadlift » à 1 jambe</p>	<p>1) Placer le ballon ou les haltères devant les pieds et s'installer debout sur une jambe. Choisir un poids adapté à sa capacité physique pour éviter les risques de blessures. 2) En maintenant le dos droit, fléchir le genou pour amasser le ballon au sol. 3) Il est important de ne pas fléchir au niveau des hanches et d'éviter toute rotation du tronc. La poitrine reste grande ouverte.</p>	<p>1 ballon médicinal</p>  <p>ou poids haltères</p> 	<p>5/chaque côté</p>	<p>10-15/chaque côté</p>	<p>5-20/chaque côté</p>
<p>8) Presse de poids haltères sur un ballon suisse</p>	<p>1) Se coucher sur un ballon suisse avec les poids dans les mains. Choisir un poids adapté à sa capacité physique pour éviter les risques de blessures. 2) Trouver son équilibre sur le ballon (le dos est la seule partie du corps en contact avec le ballon). 3) Former un angle de 90° avec chaque coude et s'assurer que les poids soient au-dessus des coudes. 4) Pousser vers le haut pour que les poids finissent au-dessus des épaules</p>	<p>1 ballon suisse</p>  <p>+ Poids haltères</p> 	<p>5/ chaque côté</p>	<p>10-15/ chaque côté</p>	<p>20/ chaque côté</p>

<p>9) Extension du dos sur un ballon suisse</p>	<p>1) Se coucher sur le ballon suisse en appuyant seulement le bassin. Les pieds sont en appui avec le sol à la largeur des hanches. Répartir également le poids sur les deux pieds. Les genoux sont légèrement fléchis. * les pieds peuvent prendre appui sur un mur pour faciliter l'équilibre et l'exécution. 2) Les bras sont au-dessus de la tête ou en croix sur le torse. 3) Soulever le tronc lentement et tenir la position pendant 5 secondes. 4) Revenir à la position initiale. 5) Attention pour ne pas faire de rotation avec le tronc.</p>	<p>1 ballon suisse</p> 	<p>10</p>	<p>20</p>	<p>30</p>
<p>10) Pompe sur bosu</p>	<p>1) Placer le bosu pour que la demi-sphère se trouve face au sol. 2) Placer les mains à la largeur des épaules. 3) Effectuer une pompe (descendre jusqu'à ce que la poitrine touche la surface du bosu et remonter).</p>	<p>1 ballon bosu</p> 	<p>10</p>	<p>20-25</p>	<p>30-35</p>