

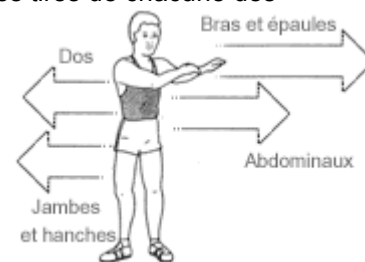
Entraînements – circuits pour le corps entier

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;

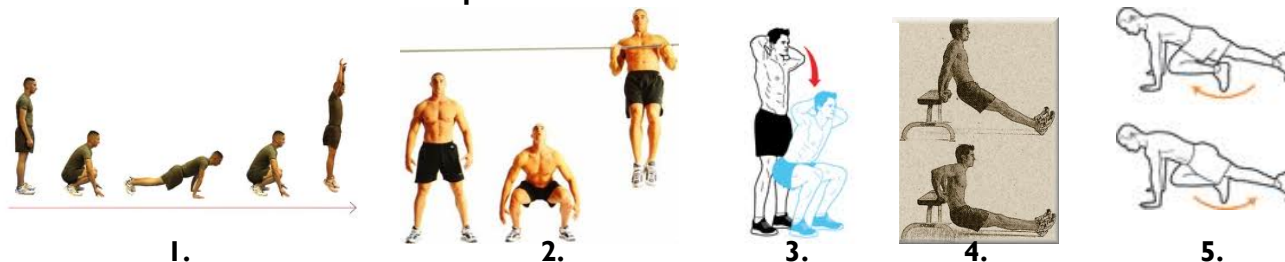
- Si vous avez des problèmes de santé particulier connu ou vous répondez « oui » à une ou plusieurs questions du Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique), consultez un médecin AVANT de faire une activité physique.

*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 #1

N.B. Les cinq exercices suivants se font un après l'autre. Le circuit est à faire **trois fois**. Il est important de prendre une pause entre chaque ensemble d'exercices. Une pause de 3 minutes est accordée pour les débutants, une pause de 2 minutes pour les intermédiaires et une pause de 1 minute pour les plus avancés.

*Ces exercices **ne nécessitent pas** de matériel



Exercice	Explication du mouvement	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1) « Burpees »	1) Sautez le plus haut possible avec les mains au-dessus de la tête sans fléchir les genoux. 2) En atterrissant, placez les mains à côté des pieds et s'accroupir. Les pieds doivent être collés. 3) Allez porter les jambes vers l'arrière dans un mouvement de saut. Atterrir sur la pointe des pieds. 4) Ramenez vos pieds près de vos mains en sautant et répétez.	10	20	30
2) Saut « chin-up » *Pourquoi ne pas utiliser une barre située dans un parc.	1) Fléchir les genoux à la largeur des hanches. 2) Exécutez un saut en hauteur afin d'agripper la barre. 3) Complétez le « chin-up ». 4) Revenir au sol et répétez.	15	20	30

3) Accroupissement (Squats)	1) Les pieds sont parallèles et à la largeur des hanches. 2) Fléchir les genoux (maximum de 90°) sans que ceux-ci dépassent les orteils. 3) S'assurer de garder les talons au sol. 4) Remontez à la position de départ.	20	40	60
4) Répulsion sur le banc	1) Le bas du dos et le fessier touchent le devant du banc. Prendre appui sur les talons. Les jambes sont droites. Les mains sont de chaque côté du corps sur le banc et les coudes sont fléchis. 2) Faire une extension des coudes sans fléchir les genoux. 3) Fléchir à nouveau les coudes afin que le fessier s'approche du sol. 4) Faire ce mouvement de flexion et extension des coudes sans que le fessier touche au sol ou au banc.	15	25	35
5) Pas d'alpiniste (« Mountain climbers »)	1) Les pieds sont à la largeur des hanches appuyées sur la pointe. 2) Les mains sont de chaque côté du corps légèrement plus large que les épaules. 3) Les coudes sont en extension. 4) Montez la jambe droite près de la main droite et ramenez-la en arrière. 5) Répétez l'étape 4 avec la jambe gauche. 6) Ce mouvement peut être fait vite et explosif.	10/chaque côté	20/chaque côté	30/chaque côté