

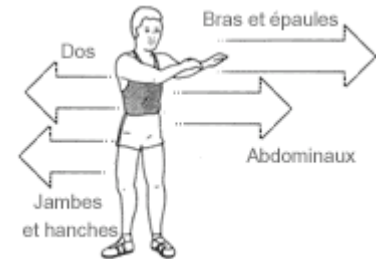
Entraînements – Corps en entier

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;

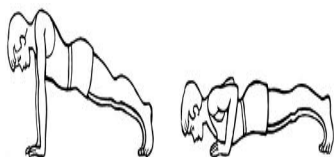
- Si vous avez des problèmes de santé particulier connu ou vous répondez « oui » à une ou plusieurs questions du Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique), consultez un médecin AVANT de faire une activité physique.

*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 #2

N.B. Le circuit est à faire **trois fois**. C'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.



1.

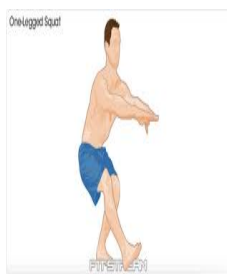


2.



3.

4.



5.



Exercice	Explication du mouvement	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1) Pompe	1) Les pieds sont la à largeur des hanches appuyées sur la pointe. Garder un contact continu avec sol. 2) Les mains sont de chaque côté du corps légèrement plus large que les épaules. 3) Les coudes sont détendus et légèrement fléchis. 4) Contractez les abdominaux et descendre le corps de façon contrôlée en fléchissant les coudes jusqu'à 90°. 5) Gardez le dos droit. 6) Le nez devrait toucher le sol. 7) Revenir à la position initiale et répéter.	15	25	35
2) Saut remonté (« Tuck Jumps »)	1) Les pieds sont à la largeur des hanches et les genoux sont légèrement fléchis. 2) Sautez le plus haut possible en utilisant la dynamique des bras. 3) Regroupez les jambes jusqu'à ce qu'ils soient près de la poitrine.	20	30	40
3) Descente et élévation	1) Position de pompe (voir exercice #1). 2) Fléchir un coude afin que l'avant-bras touche au sol. Faire la même chose avec l'autre bras pour que les deux avant-bras touchent le sol. 3) Lorsque vous êtes sur vos avant-bras, remontez à la position 1. 4) Alternez les deux bras.	7/chaque côté	12/chaque côté	20/chaque côté
4) Accroupissement sur une jambe	1) Se tenir debout sur une jambe. Le genou d'appui doit être légèrement fléchi. 2) L'autre jambe ne possède aucun appui, est devant et le genou est légèrement fléchi 3) Fléchir la jambe d'appui pour que le genou crée un angle maximum de 90°. 3) Remontez à la position 1.	5/chaque côté	10/chaque côté	15/chaque côté
5) « Supermans »	1) Coucher sur le ventre, placez vos bras de chaque côté de la tête. 2) Soulevez vos bras, votre buste et vos jambes simultanément. 3) Les cuisses ne devraient pas toucher au sol. 4) Garder le cou en position neutre.	15	20	25