

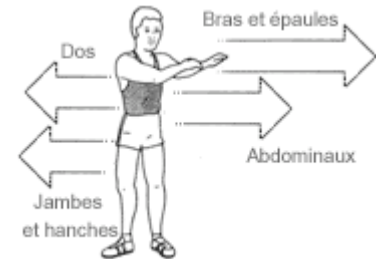
Entraînements – circuits pour le corps entier

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 #3

N.B. Les cinq exercices suivants **se font 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 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. L'ensemble d'exercices (1 à 5) est à faire le plus vite que possible, **sans nuire à la technique du mouvement**.

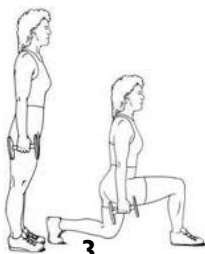
* Ces exercices **ne nécessitent pas de matériel**. Cependant, des poids peuvent être ajoutés pour augmenter la difficulté de l'exercice.



1.



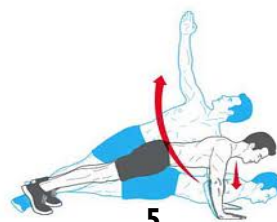
2.



3.



4.



5.

Exercice	Explication du mouvement	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1. « Burpees » avec saut	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			

	<p>3) Aller porter les jambes vers l'arrière dans un mouvement de saut. Atterrir sur la pointe des pieds.</p> <p>4) Faire une pompe</p> <p>5) Ramener vos pieds près de vos mains en sautant et répétez.</p> <p>Version plus difficile : Sauter sur une barre horizontale et faire un mouvement de « chin-up » à la fin du « burpees »</p>	4	8	12
2. Pas en planche	<p>1) Position de planche en appui sur la pointe des pieds à la largeur des hanches.</p> <p>2) Les genoux sont en extension.</p> <p>3) Prendre appui sur les coudes à 90° sous les épaules.</p> <p>4) Les mains sont jointes, mais détendues.</p> <p>5) S'assurer de garder le dos droit.</p> <p>6) Le regard fixe le sol.</p> <p>7) À l'expiration, soulevez une jambe vers le plafond en maintenant le genou en extension.</p> <p>8) Ensuite, soulever l'autre. Ces soulèvements doivent être rapides.</p> <p>9) Attention de ne pas faire de rotation avec le corps.</p>	15/chaque côté	30/chaque côté	45/chaque côté
3. Fentes – alternées	<p>1) Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.</p> <p>2) Faire un pas de géant.</p> <p>3) Le support de la jambe arrière est sur les orteils.</p> <p>4) Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser 90° et il doit être au dessus du talon.</p> <p>5) Le genou de la jambe arrière est directement sous la hanche.</p> <p>6) Faire une descente verticale de tout le corps.</p> <p>7) Replacer les jambes l'une près de l'autre.</p> <p>8) Faites un grand pas avec l'autre</p>	15/chaque côté	30/chaque côté	45/chaque côté

	<p>jambe.</p> <p>9) Possibilité de faire les fentes en marchant.</p>			
4. Pas des fessiers	<p>1) Coucher sur le dos, les genoux sont fléchis, les jambes sont la largeur des hanches et les talons sont en contact avec le sol.</p> <p>2) Les avant-bras sont allongés sous le corps et supportent le haut du corps.</p> <p>3) Contractez les fessiers et les abdominaux afin de soulever le bassin vers le haut.</p> <p>4) Maintenir cette position pendant quelques secondes.</p> <p>5) Soulevez une jambe vers le plafond, en gardant le genou fléchi. Ensuite, soulevez l'autre jambe.</p> <p>6) Les soulèvements de jambe sont rapides.</p>	10/chaque côté	20/chaque côté	30/chaque côté
5. Pompes étoiles (« T push-up »)	<p>1) Les pieds sont à la largeur des hanches et l'appui se fait sur la pointe des orteils. Ceux-ci doivent garder le contact au sol de façon continue.</p> <p>2) Les mains sont de chaque côté du corps légèrement plus large que les épaules.</p> <p>3) Contracter les abdominaux et faire une descente contrôlée verticale en fléchissant les coudes. Le menton touche au sol.</p> <p>4) Le regard fixe le sol.</p> <p>5) Lorsque les coudes sont en extension, prendre appui sur une seule main en soulevant l'autre perpendiculairement au sol. Pousser le bras vers le haut afin qu'il tente d'atteindre le ciel. La poitrine est ouverte.</p>	5/chaque côté	10/chaque côté	15/chaque côté