

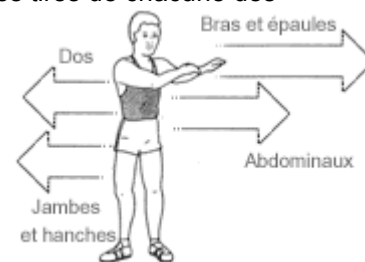
## Entraînements – circuits pour le corps entier

### 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;

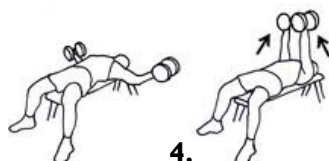
- Si vous avez des problèmes de santé particulier connu ou vous répondez « oui » à une ou plusieurs questions du Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique), consultez un médecin AVANT de faire une activité physique.

\*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 #4

**N.B.** Les cinq exercices suivants **ne se font pas directement l'un après l'autre**. Prendre une pause de **30-60 secondes** entre chaque exercice. Prendre une pause équivalente au temps que cela prend pour effectuer l'exercice. 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 **nécessitent du matériel** : poids haltères



Exercice	Explication du mouvement	Débutant	Intermédiaire	Avancé
<p>1) Mouvement d'aviron vertical (debout)</p> <p>*Si vous avez de la difficulté à faire cet exercice près de votre poitrine, placez-vous devant un mur pour forcer le bon mouvement</p>	<p>1) L'exercice se fait en position debout, les jambes décontractées et les pieds légèrement espacés.</p> <p>2) Prendre les haltères dans les mains devant les cuisses. Les paumes sont face aux cuisses. Les coudes sont en extension.</p> <p>3) Fléchir les coudes afin de monter les haltères le plus près des épaules. Le mouvement doit se faire le plus près du corps possible sans trop de mouvement au niveau des épaules. Les coudes doivent être toujours plus hauts que les haltères.</p> <p>3) Descendre les haltères au niveau des cuisses.</p> <p>4) Prendre des haltères plus lourds pour augmenter la difficulté.</p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p>2) Pas élevés alternatifs</p>	<p>1) Trouvez un banc ou une boîte robuste et placez-le devant vous. La hauteur peut varier selon la difficulté que vous voulez accomplir.</p> <p>2) Fléchir le genou de la jambe droite afin d'amener celle-ci sur le banc.</p> <p>3) La jambe gauche est sur la pointe des pieds.</p> <p>4) Soulever le corps afin de faire une extension de la jambe droite. Ainsi, vous vous trouvez debout sur le banc en appui sur la jambe droite. Attention de ne pas faire de saut. Le mouvement doit être lent et contrôlé.</p> <p>5) Finir le mouvement en exécutant une flexion du genou gauche à un angle de 90° et maintenir la position quelques secondes.</p> <p>6) Par la suite, la jambe gauche</p>	<p><b>10-15/chaque côté</b></p>	<p><b>20/chaque côté</b></p>	<p><b>30/chaque côté</b></p>

	<p>reprend sa position initiale sur le plancher suivit de la jambe droite.</p> <p>7) Alternen les jambes à chaque répétition.</p>			
<p>3) Accroupissement + saut + monter les poids jusqu'aux aisselles</p> <p>*pour augmenter la difficulté, prenez des poids plus lourds, au lieu d'augmenter les répétitions</p>	<p>1) Placez les poids à côté de vos cuisses. Les paumes sont face aux à celles-ci</p> <p>2) Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.</p> <p>3) Effectuez un accroupissement. Faire un mouvement de descente verticale du corps en gardant le dos droit et en fléchissant les genoux jusqu'à un angle de 90°. Ceux-ci sont alignés avec les orteils et ne les dépassent pas.</p> <p>3) Lors de la remontée, effectuer un saut de façon explosive. Simultanément, fléchir les coudes afin d'apporter les haltères le plus près de vos aisselles en maintenant la position de la paume de la main.</p>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<p>4) Papillons sur banc</p> <p>*Pour augmenter la difficulté, prenez des poids plus lourds, au lieu d'augmenter les répétitions</p>	<p>1) Couchez vous sur le dos sur un banc avec les haltères dans vos mains.</p> <p>2) Redressez vos bras et poussez les haltères vers le plafond. Les paumes des mains sont face l'une à l'autre. Les coudes sont légèrement fléchis et les épaules sont basses.</p> <p>3) Apportez les haltères de chaque côté de votre corps et fléchissant davantage les coudes (comme un papillon).</p> <p>4) Les coudes ne doivent pas dépasser les épaules et les mains ne doivent pas dépasser les coudes. Ouvrez la poitrine.</p> <p>5) À l'expiration, engagez vos abdominaux et remontez les haltères au-dessus de la poitrine.</p>	<b>10</b>	<b>10-15</b>	<b>15</b>

<p>5) Presse de poids haltères + accroupissements *pour augmenter la difficulté, prenez des poids plus lourds, au lieu d'augmenter les répétitions</p>	<p>6) Répétez</p> <p>1) Tenez les poids haltères à la hauteur des épaules. Les coudes sont fléchis et à la largeur des épaules. Les paumes sont face l'une à l'autre. Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.</p> <p>2) Effectuez un accroupissement. Faire un mouvement de descente verticale du corps en gardant le dos droit et en fléchissant les genoux jusqu'à un angle de 90°. Ceux-ci sont alignés avec les orteils et ne les dépassent pas.</p> <p>3) Lors de la remontée, pousser les poids vers le plafond jusqu'à l'extension complète des coudes. Garder continuellement la même distance entre les mains.</p> <p>4) Descendez les poids jusqu'aux épaules et répétez</p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>20</b></p>
--	--	------------------	------------------	------------------