

CIRCUIT TRAINING N°1

Objectifs :

- ✚ Maintenir une activité physique régulière pour conserver un bien-être physique (système cardio vasculaire, tonicité musculaire) et mental.
- ✚ Améliorer ses défenses immunitaires pour se défendre de tous virus.
- ✚ Allier un côté ludique en le faisant pourquoi pas sous forme de défis en famille (enfants et adultes).

Organisation et matériel :

- ❖ Le circuit training proposé peut s'effectuer sans matériel spécifique. Il faut juste un minimum d'espace (garage, pièce dégagée, extérieur) afin d'être libre au niveau des mouvements. Pour celles et ceux qui le peuvent, vous utiliserez un tapis de sol pour plus de confort.
- ❖ Pour respecter le temps de travail et de repos, utiliser un chronomètre ou une application gratuite dédiée à cela (réglage des intervalles de travail et de repos) sous android et ios.
- ❖ Une tenue adéquate pour être à l'aise.



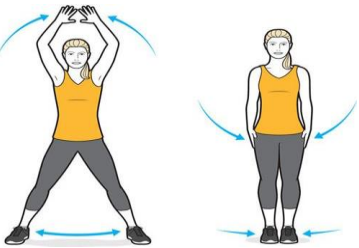
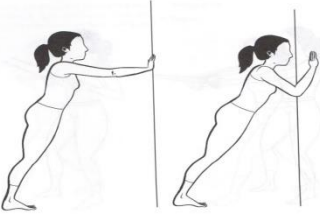

Principe général :

- ✓ Le circuit training présenté est **1 enchaînement de 5 exercices qui sera réalisé 3 fois.**
- ✓ **1 enchaînement de 5 exercices représente 1 boucle.** Donc pour simplifier : **Circuit training = 3 boucles.**
- ✓ **Chaque exercice dure 20 secondes.** Puis vous avez **10 secondes de récupération.** Chaque **boucle** dure donc **2min 30 sec.** Cela répété 3 fois, soit un **temps total** de travail de **7min et 30 sec** (hors échauffement).
- ✓ Le temps de **récupération** entre chaque boucle est **d' 1 minute.**
- ✓ 2 niveaux sont proposés : **Débutant** (pour les plus jeunes et/ou les moins sportifs) et **Confirmé** (pour les sportifs réguliers)
- ✓ Vous pouvez faire 3 boucles au même niveau ou bien alterner un niveau sur chaque boucle. Exemple :
boucle 1 (niv. débutant), boucle 2 (niv. confirmé), boucle 3 (niv. débutant) **OU**
Boucle 1, 2 et 3 (même niveau) **OU**
Boucle 1 (niv. confirmé), boucle 2 (niv. confirmé), boucle 3 (niv. débutant) **ETC...**
- ✓ Il faut retenir que l'objectif est de progresser entre la première et la dernière séance donc prenez votre temps et soyez patients.
- ✓ Je vous propose à minima 4 séances par semaine (sachant que vous pouvez le faire chaque jour) et cela sur une durée de 7 jours.
- ✓ Il est primordial de respecter les consignes de réalisation afin de ne pas se blesser. Si une douleur apparaît au dos, aux cervicales ou sur toute articulation, c'est que l'exercice est mal réalisé. Cependant, il est tout à fait normal d'avoir des douleurs musculaires ou d'être essoufflé.
- ✓ Enfin, toute activité physique requiert d'être échauffé pour préparer son corps à un effort plus soutenu dans le but d'éviter les blessures et d'être plus performant, donc soyez rigoureux.

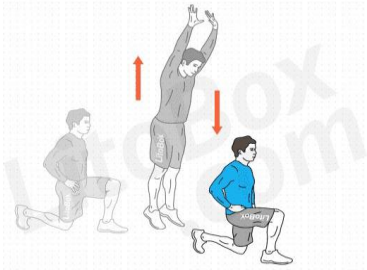

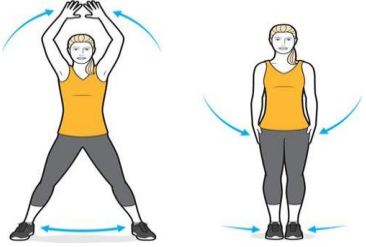
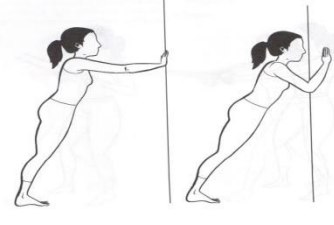
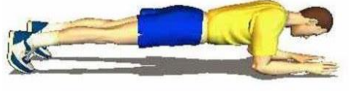
FICHE D'ACTIVITE

1. **ECHAUFFEMENT DE 5 MINUTES:** course, vélo, corde à sauter ou enchaînements d'exercices sur place (20 montées de genoux, 20 talons/fesses, 20 jumping Jack, 20 squats, repos puis on recommence)
2. Chaque exercice se fait sur 20 secondes et vous prenez 10 secondes de récupération.
3. 2 boucles au choix :

Boucle niveau débutant :

Exercice	Illustration	Consignes
FENTES		<p style="text-align: center;">Placement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - debout - jambes légèrement écartées <p>- pied avant posé à plat et pied arrière posé sur la pointe</p> <ul style="list-style-type: none"> - le dos droit - les abdominaux contractés <p style="text-align: center;">Sécu :</p> <p>Gardez tout au long de l'exercice le dos droit et le genou avant en arrière de la pointe de pied avant. Ne jamais poser le talon du pied arrière.</p>
POMPES A GENOUX		<p style="text-align: center;">Placement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les mains (plus large que les épaules) - les genoux et les pointes de pieds - dos droit aligné avec les cuisses <p style="text-align: center;">Exécution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - descendez la poitrine vers le sol en fléchissant les coudes, conservez le dos aligné avec les cuisses durant tout l'exercice (ne pas pousser les fesses vers l'arrière sur la montée). - revenez ensuite en position initiale. <p style="text-align: center;">Sécu :</p> <ul style="list-style-type: none"> -ne pas creuser le bas du dos (contractez les abdominaux). - stoppez la descente lorsque les coudes sont à 90°. - ne pas bloquer sa respiration.
JUMPING JACK		<p>Debout, effectuez des ouvertures-fermetures des jambes en claquant des mains, avec les bras au-dessus de la tête et sur les cuisses en phase basse.</p>
TRICEPS SUR MUR		<p>Debout face à un mur, posez mains à plat à hauteur de tête. Mettez-vous sur la pointe des pieds et effectuez une flexion jusqu'à ce que votre tête et vos avant-bras touchent le mur. Puis revenez au point de départ.</p>
GAINAGE		<p>En appui sur les avant bras et les pointes de pieds, élevez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné. Serrez les fesses et rentrez le ventre afin de placer votre dos, puis maintenez la position.</p> <p style="text-align: center;">Attention à ne pas creuser le dos !</p>

Boucle niveau confirmé :

Exercice	Illustration	Consignes
<p style="text-align: center;">FENTES SAUTEES</p>		<p>Mêmes consignes que pour les fentes, mais cette fois, vous devrez sauter le plus haut possible entre chaque fente (lorsque vous changez de jambe).</p> <p>Attention à la réception du saut, qui doit se faire en douceur !</p>
<p style="text-align: center;">POMPES</p>		<p style="text-align: center;">Placement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les mains (plus large que les épaules) - Et les pointes de pieds - dos droit aligné avec les cuisses <p style="text-align: center;">Exécution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - descendez la poitrine vers le sol en fléchissant les coudes, conservez le dos aligné avec les cuisses durant tout l'exercice (ne pas pousser les fesses vers l'arrière sur la montée). - revenez ensuite en position initiale. <p style="text-align: center;">Sécu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas creuser le bas du dos (contractez les abdominaux). - stoppez la descente lorsque les coudes sont à 90°. - ne pas bloquer sa respiration.
<p style="text-align: center;">JUMPING JACK : « SAUTS MAX »</p>		<p>Debout, effectuez des ouvertures-fermetures des jambes en claquant des mains, avec les bras au-dessus de la tête et sur les cuisses en phase basse.</p> <p>A la différence du niveau débutant, les sauts devront être le plus haut possible et vous devrez être rapide.</p>
<p style="text-align: center;">TRICEPS SUR MUR (mains 10 cm plus bas que la tête)</p>		<p>Debout face à un mur, posez vos mains à plat à hauteur de tête. Mettez-vous sur la pointe des pieds et effectuez une flexion jusqu'à ce que votre tête et vos avant-bras touchent le mur. Puis revenez au point de départ.</p> <p>Pour ce niveau confirmé, vous devrez descendre les mains de 10 cm minimum.</p>
<p style="text-align: center;">GAINAGE (coudes sous le menton)</p>		<p>En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, élevez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné. Serrez les fesses et rentrez le ventre afin de placer votre dos, puis maintenez la position.</p> <p style="text-align: center;">Attention à ne pas creuser le dos !</p> <p>Pour ce niveau confirmé, les coudes seront placés sous le menton (et non sous les épaules).</p>

RAPPORT D'ACTIVITE HEBDOMADAIRE :

NOM :

PRENOM :

Classe :

CHALLENGE CIRCUIT TRAINING

DU jeudi 19/03 au jeudi 26/03 (inclus)

Datez votre séance, puis entourez ou soulignez le niveau effectué par boucle ainsi que votre ressenti à la fin du circuit training.

JOUR (mettez la date)	Boucle 1	Boucle 2	Boucle 3	Ressenti
Jour 1 :	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Difficile Moyen Facile
Jour 2 :	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Difficile Moyen Facile
Jour 3 :	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Difficile Moyen Facile
Jour 4 :	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Difficile Moyen Facile
Jour 5 :	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Difficile Moyen Facile
Jour 6 :	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Difficile Moyen Facile
Jour 7 :	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Niv Débutant Niv. Confirmé	Difficile Moyen Facile