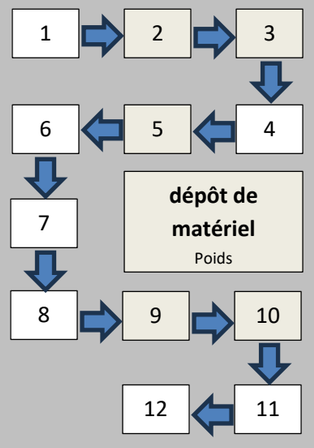
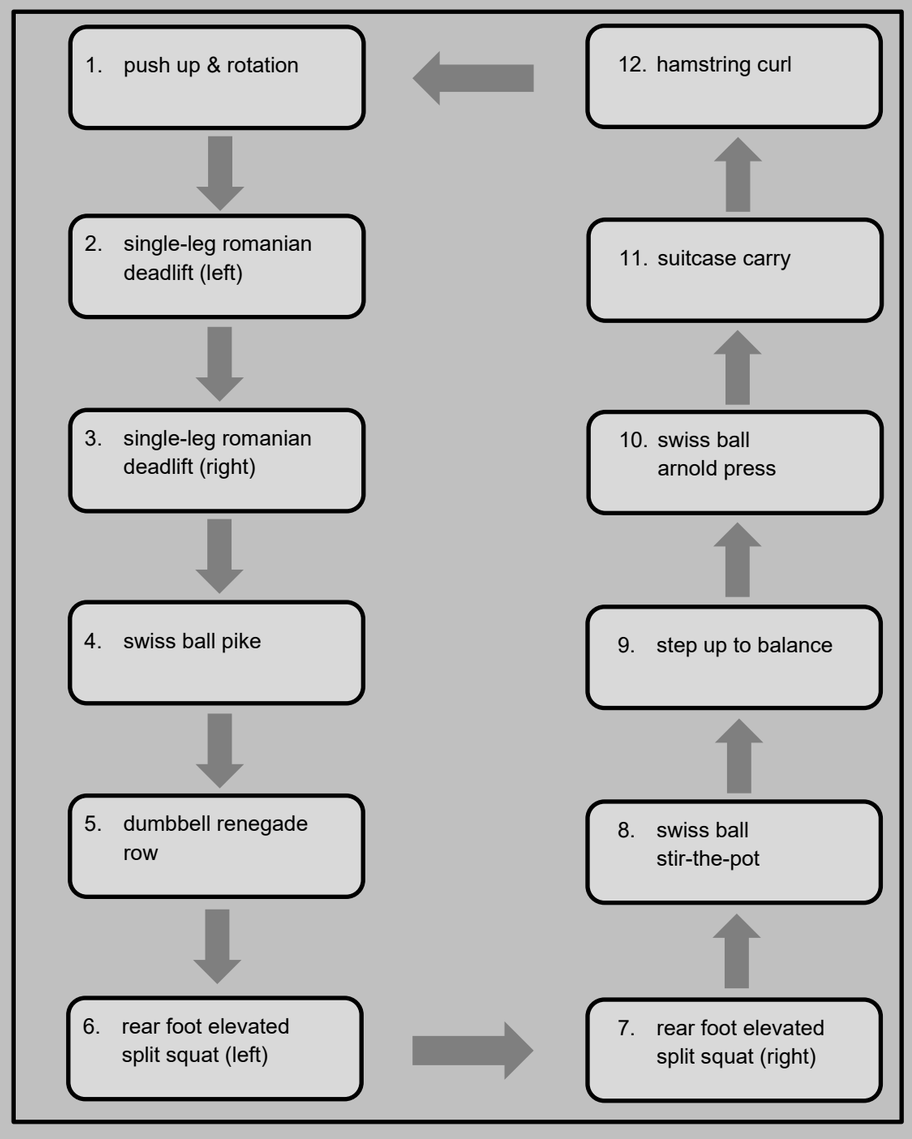
Tps	Organisation	Description	Matériel (variante)

25‘	• Lieu: salle
	• organisation: circuit
	• nombre de pers. par poste: 1-4
	• exécution: travail individuel
	• nombre d'exercices: 12
	  ○ haut du corps: 1
	  ○ milieu du corps: 2
	  ○ bas du corps: 5
	  ○ corps entier: 4
	• intensité:
	  ○ travail: 50 secondes
	  ○ pause: 25 secondes
	  ○ séries: 1
	  ○ passages: 2
	• installation:
	  ○ Forme possible:
	
	
		Dans le circuit, les participants sont répartis sur les postes prédéfinis et travaillent pendant une durée définie, avant de passer tous en même temps et dans le même sens au poste suivant.
		
		
			10 Affiches des postes
			1 Chronomètre/smartphone avec application
			1 Installation de musique
			
			pour 1 personne par poste:
			2 Haltères courts (légers) – Po 2/3
			5 Haltères courts (moyens) – Po 5, 9, 10
			1 Kettlebell (moyenne) – Po 11
			4 Ballons de gymnastique – Po 4, 8, 10, 12
			3 Caisson suédois – Po 6/7, Po 9
			Faciliter:
			3 Caisson suédois – Po 1, 5, 10
			2 Sliding pads – Po 4
			4 Haltères courts (légers) – Po 5, 10
			1 Kettlebell (légère) – Po 11
			Compliquer:
			4 Haltères courts (légers) – Po 1, 2/3
			6-8 Haltères courts (moyens) – Po 2/3, 6/7
			5 Haltères courts (lourds) – Po 5, 9, 10
			1 Kettlebell (lourde) – Po 11
			6 Gilets lestés – Po 1, 6/7, 8, 9, 11
			1 Disque d'haltère – Po 12
			6 Coussins d'équilibre – Po 2/3, 6/7, 9, 10
			1 Banc suédois – Po 11

N°	Exercice	Musculature ciblée
1	Élévation, abaissement et rotation du haut du corps en position de pompe	Corps entier: muscles abdominaux, muscles pectoraux, extenseurs des bras
2	Abaissement et élévation du haut du corps et élévation/abaissement de la jambe libre debout (gauche)	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers
3	Abaissement et élévation du haut du corps et élévation/abaissement de la jambe libre debout (droite)	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers
4	Élévation et abaissement du bassin en position de pompe	Milieu du corps: muscles abdominaux
5	Extension et flexion d'un bras en position de pompe en alternance	Corps entier: abdominaux, muscles du dos, épaules, fléchisseurs des bras
6	Flexion unijambiste (gauche)	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers
7	Flexion unijambiste (droite)	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers
8	Cercles des avant-bras en appui sur les avant-bras	Milieu du corps: muscles abdominaux
9	Monter sur un objet avec stabilisation finale en alternance	Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules
10	Extension et flexion des bras avec rotation externe simultanée en position assise	Haut du corps: muscles des épaules, extenseurs des bras
11	Marcher	Corps entier: muscles abdominaux, muscles du dos, muscles des cuisses, muscles des épaules, muscles des avant-bras
12	Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles du dos

Le circuit présenté ci-dessus est une variante possible, qui peut être adaptée en fonction des conditions locales. Afin de garantir un temps de récupération suffisant, il faut toutefois veiller à solliciter les différents groupes musculaires en alternance. Si cette alternance n'est pas respectée, la fatigue augmente, ce qui peut entraîner une baisse de la qualité du mouvement.