

Temps Organisation

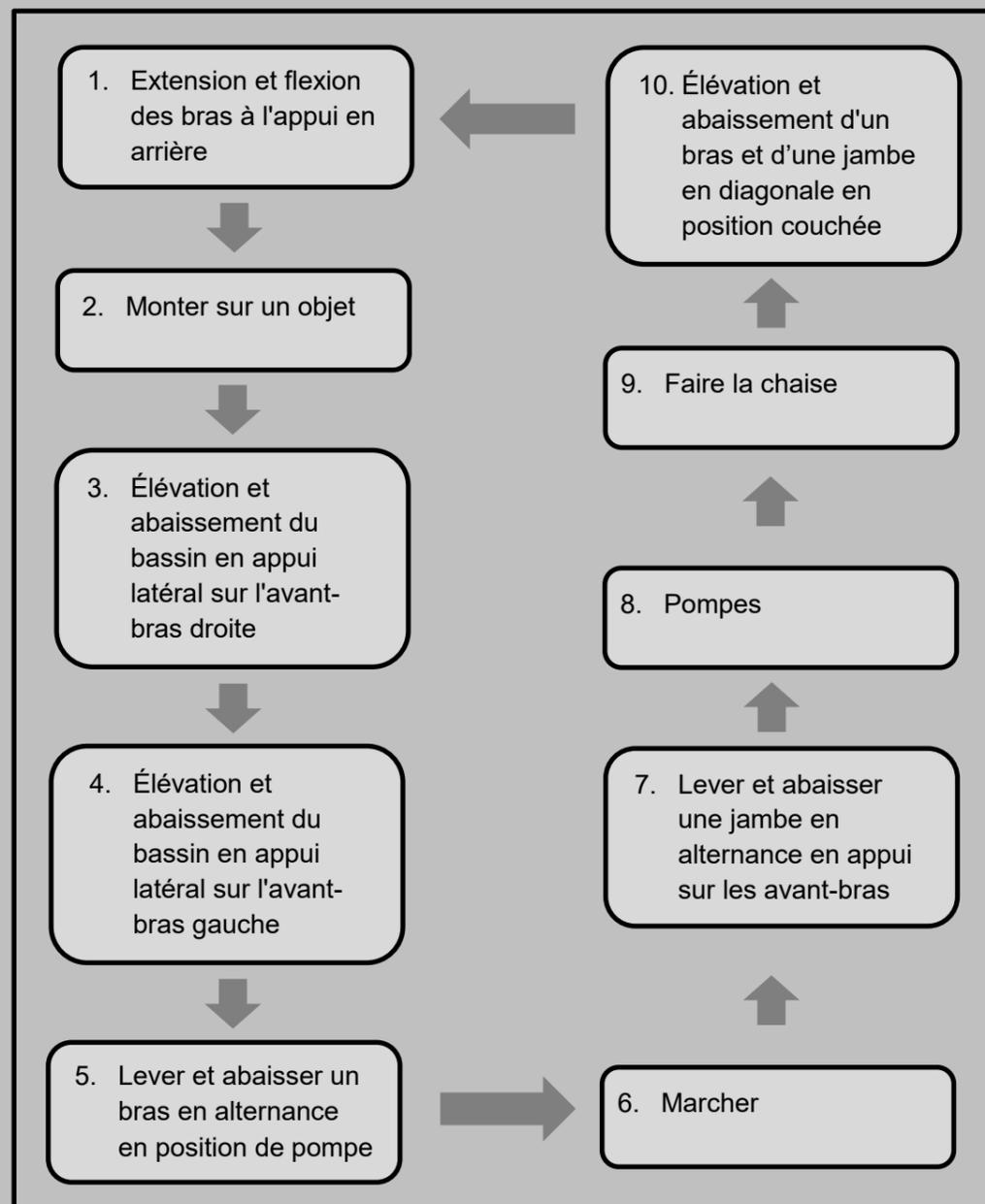
Description

Matériel (variante)

25'

- Lieu: terrain
- Organisation: circuit
- Nombre de personnes par poste: 1-4
- Réalisation: travail individuel
- Nombre d'exercices: 10
 - Haut du corps: 2
 - Centre du corps: 4
 - Bas du corps: 2
 - Corps entier: 2
- Intensité:
 - Travail: 50 secondes
 - Pause: 25 secondes
 - Série: 1
 - Répétition: 2

Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps imparti pour que tout les participants terminent l'exercice en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.



- 10 Poster
- 1 Chronomètre/smartphone avec application
- 1 Enceinte pour la musique

Pour un participant par poste:

- 2 Pneus du PUCH – Po 3/4
- 2 Pneus du 10DM – Po 1/2
- 2 Paire d'haltère moyenne lourde – Po 5/6
- 1 Mur/arbre – Po 9

Faciliter:

- 1 Pneus du PUCH – Po 2
- 2 Paire d'haltère légère – Po 6/10

Compliquer:

- 1 Paire d'haltère moyenne lourde – Po 9
- 2 Paire d'haltère lourdes – Po 5/6
- 1 Coussin balance – Po 9
- 2 Planche d'équilibre – Po 7/9

Faciliter/compliquer:

- 1 Pneus du 10DM – Po 8

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Extension et flexion des bras à l'appui en arrière	Haut du corps: pectoraux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras
2	Monter sur un objet	Bas du corps: muscles des cuisse, fessiers, mollets
3	Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras droite	Centre du corps: abdominaux
4	Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras gauche	Centre du corps: abdominaux
5	Lever et abaisser un bras en alternance en position de pompe	Corps entier: abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
6	Marcher	Corps entier: muscle des cuisses, muscles de l'épaule
7	Lever et abaisser une jambe en alternance en appui sur les avant-bras	Centre du corps: abdominaux
8	Pompes	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
9	Faire la chaise	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
10	Élévation et abaissement d'un bras et d'une jambe en diagonale en position couchée	Centre du corps: dorsaux

L'ordre des exercices du circuit proposé ci-dessus est un exemple. Le circuit doit être adapté aux conditions locales utilisées à cet effet. Il est par contre important d'avoir un temps de repos suffisants entre les différents exercices du même groupe musculaire. Il faut donc entraîner les différents muscles à tour de rôle pour ne pas perdre la qualité d'exécution du mouvement due à une fatigue trop importante.