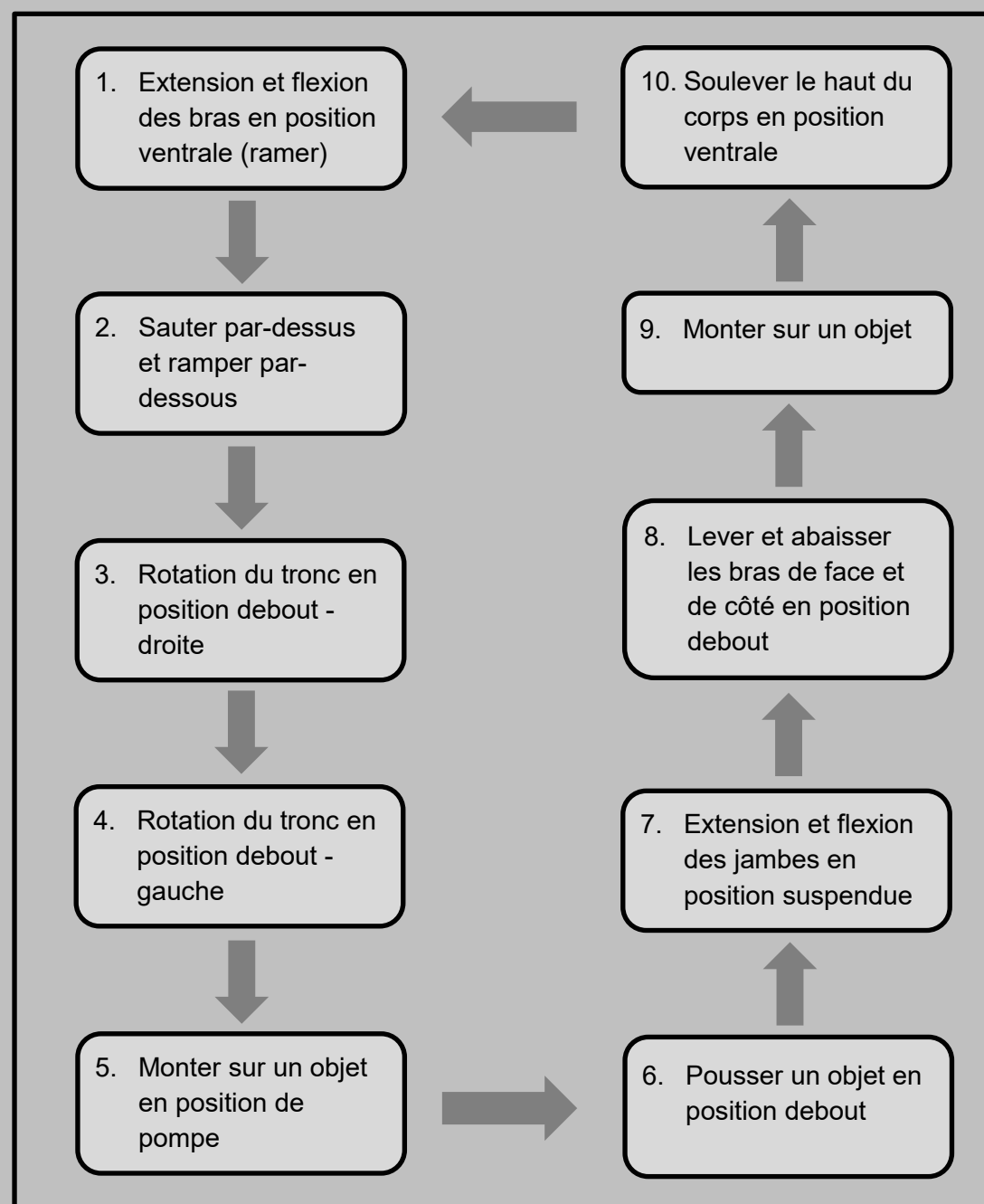


**Temps Organisation****Description****Matériel (variante)**

25'

- Lieu: salle
- Organisation: circuit
- Nombre de personnes par poste: 1-4
- Réalisation: travail individuel
- Nombre d'exercices: 10
  - Haut du corps: 3
  - Centre du corps: 3
  - Bas du corps: 3
  - Corps entier: 1
- 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:**

- 5 Caisson – Po 1/2/5/6/9
- 2 Bancs
- 2 Paires d'haltère moyenne lourde – Po 1/8
- 1 Cheval d'arçon – Po 2
- 2 Piquer – Po 2
- 4 Petit tapis – Po 2/6
- 3 Espalier – Po 3/4/7
- 2 Élastique avec une résistance moyenne – Po 3/4
- 3 Ballons lourds – Po 6
- 1 Ballon de basket – Po 10
- 1 Mur – Po 10

**Faciliter:**

- 2 Paires d'haltère légère – Po 1/8
- 2 Élastique avec une faible résistance – Po 3/4
- 1 Bar de gymnastique – Po 10

**Complicuer:**

- 2 Paires d'haltère lourde – Po 1/8
- 2 Élastique avec une grande résistance – Po 3/4
- 1 Coussin balance – Po 5
- 1 Planche d'équilibre – Po 5
- 4 Ballons lourds – Po 6/7/10

<b>Nr.</b>	<b>Exercice</b>	<b>Muscles cibles</b>
1	Extension et flexion des bras en position ventrale (ramer)	Haut du corps: dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
2	Sauter par-dessus et ramper par-dessous	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Rotation du tronc en position debout – droite	Centre du corps: abdominaux
4	Rotation du tronc en position debout - gauche	Centre du corps: abdominaux
5	Monter sur un objet en position de pompe	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
6	Pousser un objet en position debout	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
7	Extension et flexion des jambes en position suspendue	Centre du corps: abdominaux
8	Lever et abaisser les bras de face et de côté en position debout	Haut du corps: pectoraux, muscles de l'épaule
9	Monter sur un objet	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
10	Soulever le haut du corps en position ventrale	Corps entier: dorsaux, muscles de l'épaule

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 particulièrement important d'avoir un temps de repos suffisant 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.