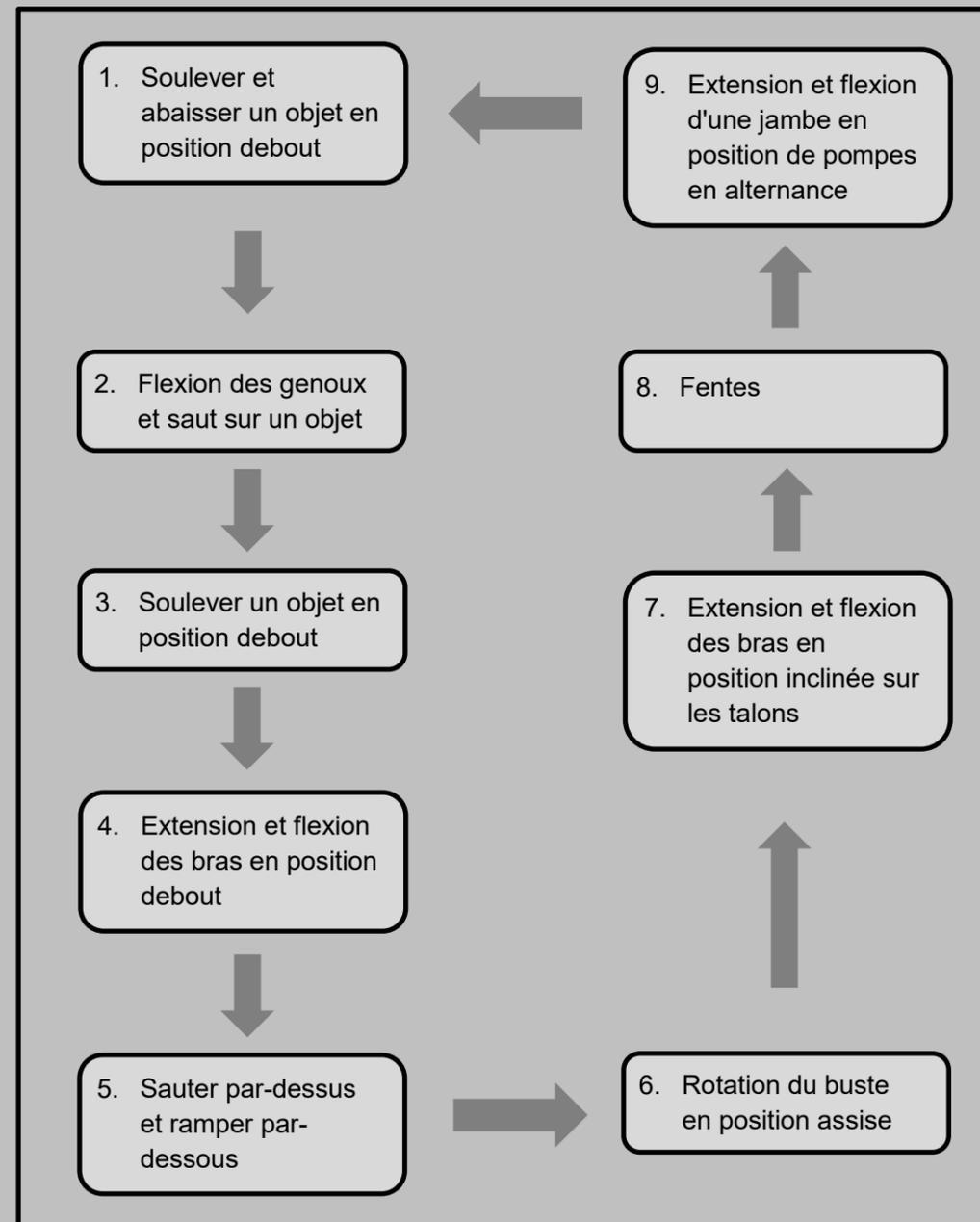


**Temps Organisation****Description****Matériel (variante)**

24'

- Lieu: terrain
- Organisation: circuit
- Nombre de personnes par poste: 1-4
- Réalisation: travail individuel
- Nombre d'exercices: 9
  - Haut du corps: 2
  - Centre du corps: 2
  - Bas du corps: 3
  - Corps entier: 2
- Intensité:
  - Travail: 55 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.



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

**Pour un participant par poste:**

- 2 Pneus 10DM – Po 1/2
- 1 Pneus DURO – Po 3
- 1
- 1 Poids – Po 4
- 4 Cônes/piquets – Po 5
- 2 Cordes – Po 5
- 1 Ballon de basket / ballon lourd – Po 6
- 1 Corde – Po 7
- 1 Arbre – Po 1
- 1 Sac de sable moyenne lourd – Po 7
- 1 Swissball – Po 9

**Faciliter:**

- 1 Pneus PUCH – Po 3
- 2 Bouteilles PET (1,5 Litre) – Po 4
- 1 Sac de sable léger – Po 8

**Complicuer:**

- 1 Pneus 10DM – Po 3
- 1 Pneus PUCH – Po 4
- 2 Sac de sable lourd – Po 2/8
- 1 Poids – Po 6
- 1 Coussin balance – Po 9
- 1 Planche d'équilibre – Po 9

<b>Nr.</b>	<b>Exercice</b>	<b>Muscles cibles</b>
1	Soulever et abaisser un objet en position debout	Corps entier: abdominaux, dorsaux, pectoraux, muscle de l'épaule
2	Flexion des genoux et saut sur un objet	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Soulever un objet en position debout	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras, extenseur de bras
4	Extension et flexion des bras en position debout	Haut du corps: muscles de l'épaule, extenseurs de bras
5	Sauter par-dessus et ramper par-dessous	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
6	Rotation du buste en position assise	Centre du corps: abdominaux
7	Extension et flexion des bras en position inclinée sur les talons	Haut du corps: dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
8	Fentes	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
9	Extension et flexion d'une jambe en position de pompes en alternance	Centre du corps: abdominaux

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.