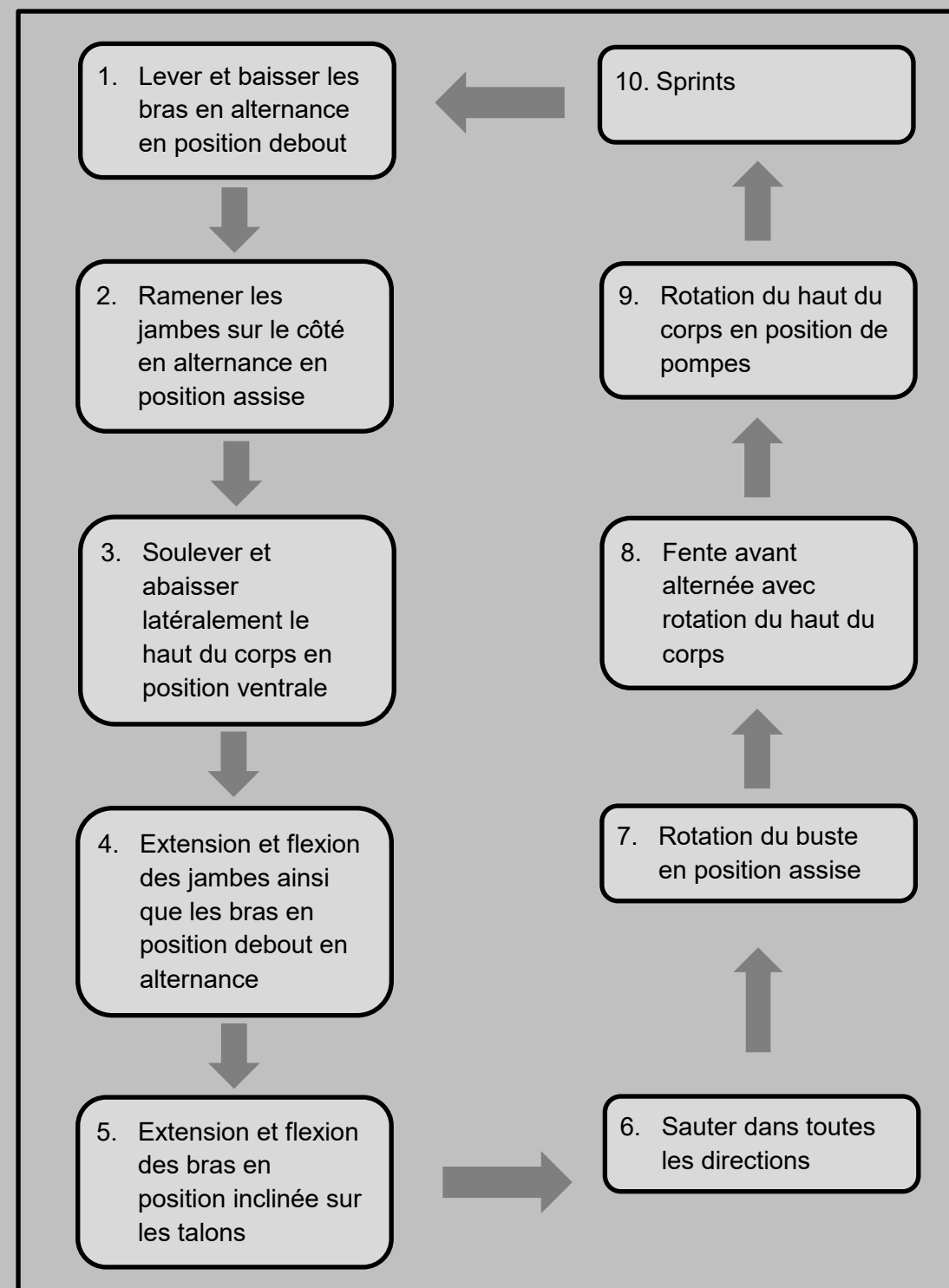


Temps Organisation

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: 2
 - Bas du corps: 2
 - Corps entier: 4
 - 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 Cordes – Po 1/5
- 2 Lampadaire/arbre – Po 1/5
- 2 Sac à dos de combat – Po 2/4
- 4 Casques – Po 3/7/8/9
- 1 Pneus DURO – Po 6
- 2 Cônes/piquets – Po 10

Faciliter:

- 2 Casques – Po 4/6

Compliciter:

- 4 Sac à dos de combat – Po 3/5/7/8
- 1 Casque – Po 2
- 2 Sac de sable – Po 4/6
- 1 Pneus PUCH – Po 4
- 1 Paire d'haltère – Po 9

| Nr. | Exercice | Muscles cibles |
|------------|---|---|
| 1 | Lever et baisser les bras en alternance en position debout | Haut du corps: muscles de l'épaule |
| 2 | Ramener les jambes sur le côté en alternance en position assise | Centre du corps: abdominaux |
| 3 | Soulever et abaisser latéralement le haut du corps en position ventrale | Centre du corps: abdominaux, dorsaux |
| 4 | Extension et flexion des jambes ainsi que les bras en position debout en alternance | Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule |
| 5 | Extension et flexion des bras en position inclinée sur les talons | Haut du corps: dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras |
| 6 | Sauter dans toutes les directions | Bas du corps: muscles des cuisses, mollets |
| 7 | Rotation du buste en position assise | Centre du corps: abdominaux |
| 8 | Fente avant alternée avec rotation du haut du corps | Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux |
| 9 | Rotation du haut du corps en position de pompes | Centre du corps: abdominaux |
| 10 | Sprints | Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets |

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.