

Temps Organisation	Description	Matériel (variante)
<p>22'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle • Organisation: circuit • Nombre de participant par poste: 2 • Réalisation: exercices avec partenaire • Nombre d'exercices: 8 (+ 3 passif) <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps: 2 ○ Centre du corps: 1 ○ Bas du corps: 1 ○ Corps entier: 4 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 45 secondes ○ Pause: 15 secondes ○ Série: 1 ○ Répétition: 2 	<p>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.</p>	<p>11 Posters 1 Chronomètre/Smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique</p>
	<pre> graph TD 11[11. Extension et flexion des jambes en position assise surélevée - participant 2 actif] --> 1[1. Extension et flexion des bras en position debout - participant 1 actif] 1 --> 2[2. Extension et flexion des bras en position debout - participant 2 actif] 2 --> 3[3. Rotation du haut du corps en position de flexion des genoux] 3 --> 4[4. Extension et flexion des bras en position assise] 4 --> 5[5. Extension et flexion du bras en position de pompes - gauche/droite] 5 --> 6[6. Extension et flexion du bras en position de pompes - droite/gauche] 6 --> 7[7. Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale - participant 1 actif] 7 --> 8[8. Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale - participant 2 actif] 8 --> 9[9. Soulever et abaisser le haut du corps en position assise] 9 --> 10[10. Extension et flexion des jambes en position assise surélevée - participant 1 actif] 10 --> 11 </pre>	<p>Pour deux participants par poste:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 Caissons – Po 7/8/10/11 3 Barre de la gymnastique avec élastiques – Po 1/2/4 2 Ballon lourd – Po 3/9 2 Élastiques avec une résistance moyenne – Po 5/6 <p>Faciliter:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Ballon de basket – Po 3/9 2 Élastiques avec une faible résistance – Po 5/6 <p>Complicuer:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Ballon lourd – Po 3/9 2 Élastiques avec une grande résistance – Po 5/6

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Extension et flexion des bras en position debout – participant 1 actif	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
2	Extension et flexion des bras en position debout – participant 2 actif	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
3	Rotation du haut du corps en position de flexion des genoux	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux
4	Extension et flexion des bras en position assise	Haut du corps: muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
5	Extension et flexion du bras en position de pompes – gauche/droite	Corps entier: abdominaux, dorsaux, extenseurs de bras, muscles de l'épaule
6	Extension et flexion du bras en position de pompes – droite/gauche	Corps entier: abdominaux, dorsaux, extenseurs de bras, muscles de l'épaule
7	Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale - participant 1 actif	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, dorsaux
8	Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale - participant 2 actif	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, dorsaux
9	Soulever et abaisser le haut du corps en position assise	Centre du corps: abdominaux
10	Extension et flexion des jambes en position assise surélevée - participant 1 actif	Bas du corps: muscles des cuisses
11	Extension et flexion des jambes en position assise surélevée - participant 2 actif	Bas du corps: muscles des cuisses

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.