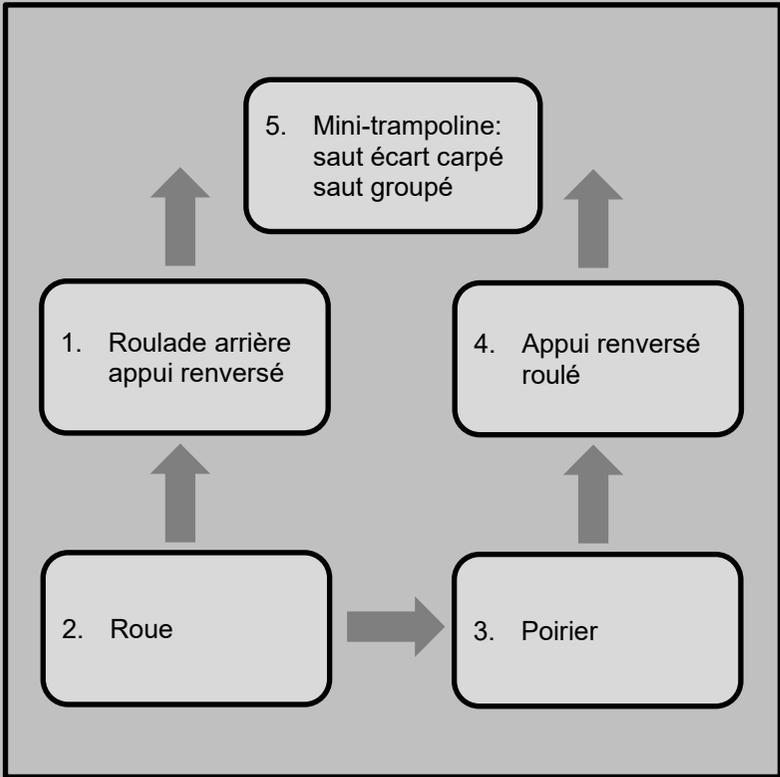


Temps	Organisation	Description	Matériel
28'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: circuit • Lieu: salle • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercice: 5 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 5 minutes ○ Pause: 30 secondes ○ Répétition: 1 	<p>Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps appliqué pour que tous les participants terminent l'exercice en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 5 Poster 1 Chronomètre/ smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique 19 Petits tapis 2 Gros tapis 1 Mini-Trampoline 1 Banc



Roulade arrière appui renversé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Rouler en arrière à partir de la position debout. A la fin de la roulade, renverser le corps jusqu'à l'appui sur les mains (extension de tout le corps). Les bras peuvent d'abord être pliés puis tendus ou rester tendus pendant tout le mouvement.

Depuis l'équilibre sur les mains, poser les jambes au sol pour revenir à la position debout.

Pour pouvoir réaliser cet enchaînement, il est nécessaire d'effectuer des roulades en avant et en arrière, de disposer d'une force d'appui correspondante dans les bras et de maîtriser le mouvement de poussée de bascule.

Roue

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Position de base: Sauts, balancement des bras vers l'avant, pose de la jambe avant, pose des bras et balancement en position latérale (main arrière parallèle et main avant perpendiculaire à la direction du déplacement), fermeture des jambes, poussée des épaules avec légère rotation pour atterrir en position debout en regardant la position de départ.

Variante: Roue à une main, roue sautée, Rondade

Appui renversé roulé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur afin de former une piste.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



De la position debout, balancer les bras vers le haut avec la jambe libre, aller poser les mains au sol (poser les mains loin vers l'avant), donner une impulsion avec la jambe d'appui, et amener la deuxième jambe aussi vers le haut, à côté de l'autre pour arriver en appuis renversé (tension dans tout le corps), le regard vers le sol. Fléchir les bras, menton contre la poitrine avant de rouler en avant avec le dos rond («rentrer le ventre»). Rouler le la nuque et le dos puis se relever sans utiliser les mains.

Variante: Commencer par faire l'appui renversé contre le mur, puis faire l'exercice avec l'aide l'un partenaire (tenir les jambes).

Poirier

Mise en place du poste

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Avec la tête et les mains est formé un triangle par terre. De plus la surface du triangle est grande (c.à.d. de plus les points sont éloignés les uns des autres), meilleur est la stabilité. Le corps est tendu vers le plafond.

Mini-trampoline: saut écart carpé saut groupé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant, les jambes sont directement après l'impulsion sur le mini-trampoline écartée (jambes tendues), les mains viennent toucher les pieds. A la fin de la phase de vol, tendre à nouveau le corps pour l'atterrissage.

Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant puis les genoux vers le torse et venir tenir les genoux groupés avec les mains. A la fin de la phase de vol, tendre les jambes pour l'atterrissage.