

## Temps Organisation

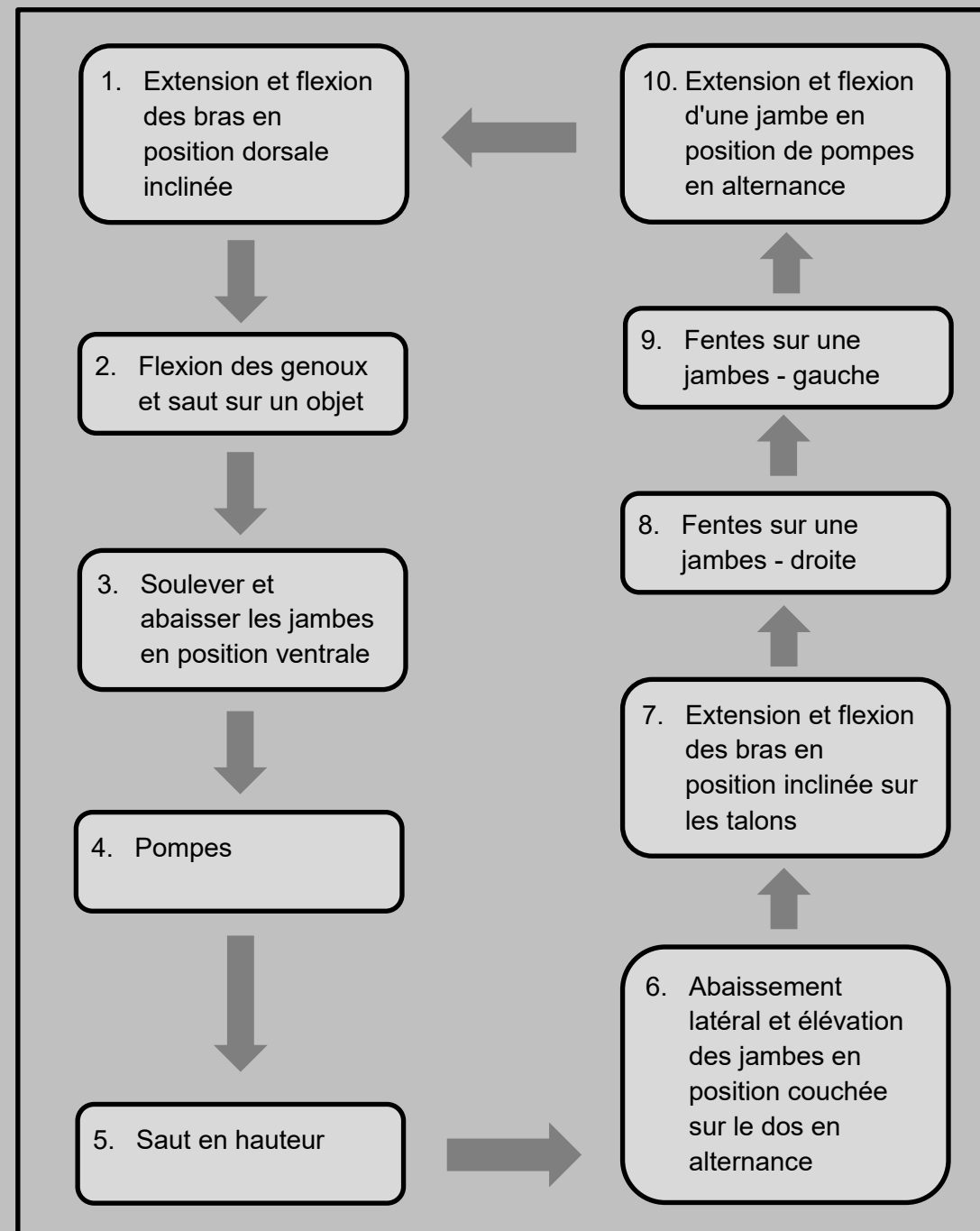
## Description

## 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: 4
  - Bas du corps: 3
  - Corps entier: 0
- 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:

- 4 Caisson – Po 1/3/5
- 2 Bancs – Po 1/2
- 1 Paire d'altère moyenne lourde – Po 1
- 1 Planche d'équilibre – Po 4
- 3 Petit tapis – Po 5
- 3 Espalier – Po 6/8/9
- 1 Ballon – Po 7
- 1 Barre parallèle – Po 7
- 1 Swissball – Po 10

### Faciliter:

- 1 Paire d'altère légère – Po 1
- 2 Caissons – Po 2

### Compliciter:

- 1 Paire d'altère lourde – Po 1
- 3 Ballon lourd/ballon de volley – Po 3/8/9
- 1 Ballon lourd – Po 6
- 3 Coussins balance – Po 8/9/10
- 1 Planche d'équilibre – Po 10

<b>Nr.</b>	<b>Exercice</b>	<b>Muscles cibles</b>
1	Extension et flexion des bras en position dorsale inclinée	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
2	Flexion des genoux et saut sur un objet	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Soulever et abaisser les jambes en position ventrale	Centre du corps: dorsaux
4	Pompes	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
5	Saut en hauteur	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
6	Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance	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 sur une jambes – droite	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
9	Fentes sur une jambes - gauche	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
10	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 par contre important d'avoir un temps de repos suffisants 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.