



Circuit Training

Parcours d'ateliers

Vendredi 15 Mai 2020



Nombre d'ateliers : 14.

Durée de la séquence : 14 minutes.

Temps d'effort par atelier: 30 secondes. Temps de récupération entre deux ateliers : 30 secondes.

Objectif : Reprise d'activité après plusieurs semaines de confinement.

Avoir une tenue adaptée (des baskets pour ne pas glisser).

Boire un peu avant, pendant (tous les 3 ateliers) et après l'effort.

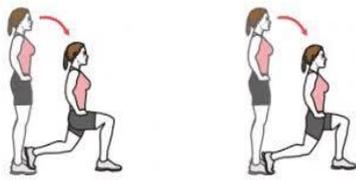
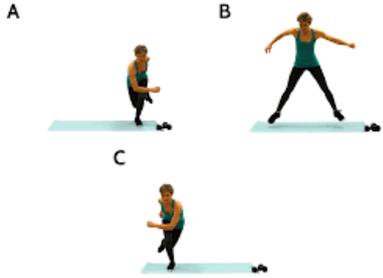
Ne pas pratiquer en cas de fièvre.

S'échauffer en marchant 3 minutes (dans la maison ou dehors), réaliser des mouvements articulaires circulaires (chevilles, genoux, bassin et épaules avant de réaliser le circuit).

Adapter la difficulté des ateliers à ses capacités.



Exercice n°	Exercices	J'ai réussi si	Astuces pour réussir	Plus facile Plus difficile
1		<ul style="list-style-type: none"> -Je monte au maximum sur la plante des pieds et je descends au maximum les talons pendant 30 secondes. -Je réalise les mouvements doucement. 	<ul style="list-style-type: none"> -S'équilibrer avec la barre des escaliers. -Regarder devant soi. -Se tenir bien droit. 	<ul style="list-style-type: none"> -S'appuyer pour s'alléger. -Réaliser l'exercice sur un pied puis sur l'autre. -Tenir une bouteille d'eau avec la main libre.
2		<ul style="list-style-type: none"> - Je monte les genoux (cuisses à l'horizontale) avec le buste droit (à la verticale) pendant 30 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> -Regarder devant soi. -Utiliser les bras pour s'équilibrer. -Ne poser que la plante des pieds au sol pour avoir des appuis dynamiques. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aller moins vite. -Monter les genoux moins hauts. -Faire une pause tous les 3 appuis en position équilibrée sur 1 pied avec le genou haut pendant 3 secondes.

3		<p>-J'amène les talons derrière les cuisses pendant 30 secondes.</p>	<p>-Regarder devant soi. -Utiliser les bras pour s'équilibrer. -Ne poser que la plante des pieds au sol pour avoir des appuis dynamiques.</p>	<p>-Aller moins vite (faire moins de mouvements). -Faire une pause tous les trois appuis en position équilibrée sur 1 pied avec un talon collé à la cuisse pendant 3 secondes.</p>
Boire un peu d'eau				
4		<p>-Monter et descendre de la marche (escalier) pendant 30 secondes. -Changer le sens de rotation au bout de 15 secondes.</p>	<p>-Amener le poids du corps au-dessus du pied qui vient de se poser. -Rester bien buste droit.</p>	<p>-Ralentir le rythme. -Accélérer le rythme.</p>
5		<p>-Réaliser des sauts (haut-bas) pendant 30 secondes.</p>	<p>-S'aider des bras (lancer et bloquer) pour alléger le corps -écarter les pieds à la largeur des épaules.</p>	<p>-Descendre un pied puis l'autre -Augmenter la hauteur à atteindre (2 marches par ex).</p>
6		<p>-Réaliser des fentes avant : jambe droite puis jambe gauche pendant 30 secondes.</p>	<p>-Garder le buste droit. -Poser le pied assez loin pour descendre le corps en gardant la jambe avant perpendiculaire au sol.</p>	<p>-Ralentir le rythme. -Réaliser des sauts pour changer les pieds. -Prendre une bouteille d'eau dans chaque main.</p>
Boire un peu d'eau				
7		<p>-Réaliser des fentes à gauche puis à droite pendant 30 secondes. -Fléchir la jambe sur le côté et tendre l'autre jambe.</p>	<p>-Garder le buste droit. -Poser le pied à la bonne distance.</p>	<p>-Ralentir le rythme. -Prendre une bouteille d'eau dans chaque main.</p>
8		<p>-Réaliser des pas de patineur pendant 30 secondes. (aller d'un point à un autre. Points écartés d'un mètre environ).</p>	<p>-Aller poser le pied droit à droite du corps puis le pied gauche à gauche du corps. -Utiliser les bras pour s'équilibrer.</p>	<p>-Ralentir le rythme. -Accélérer le rythme. -Augmenter l'écartement des appuis.</p>
9		<p>-Tenir la position 30 secondes.</p>	<p>-Aligner genoux, bassin, épaules. -Jambes à la perpendiculaire du sol.</p>	<p>-Tenir 20 secondes. -Soulever 1 pieds. -Avancer les pieds.</p>
Boire un peu d'eau !				

10		- Tenir le gainage 30 secondes.	- Aligner pieds, bassin et épaules. - Regarder entre les mains.	- Tenir 20 secondes. - Poser les genoux au sol. - Soulever 1 pied et/ou 1 main.
11		- Tenir le gainage 30 secondes côté gauche.	- Aligner pieds, bassin et épaules.	- Tenir 20 secondes. - Soulever le pied qui est au-dessus.
12		- Tenir le gainage 30 secondes	- Aligner pieds, bassin et épaules.	- Tenir 20 secondes. - Poser les genoux au sol. - Soulever un pied et une main.
Boire un peu d'eau ! Allez, il ne reste que deux ateliers !				
13		- Tenir le gainage 30 secondes côté droit.	- Aligner pieds, bassin et épaules.	- Tenir 20 secondes. - Soulever le pied qui est au-dessus.
14		- Réaliser des mouvements pendant 30 secondes.	- Garder le buste droit. - Descendre le bassin afin de plier les bras avec les avant bras à 90°.	- Réduire le rythme. - Avancer les pieds afin de tendre les jambes.

Groupes musculaires sollicités durant la séance



LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES		
 Abdominaux	 Extenseurs des poignets	 Ischio-jambiers
 Adducteurs	 Fessiers	 Lombaires
 Dorsaux	 Fléchisseurs des bras	 Mollets
 Épaules	 Fléchisseurs des poignets	 Pectoraux
 Extenseurs des bras	 Fixateurs des omoplates	 Quadriceps
		 Trapèzes

Source : « Guide des mouvements de musculation »

Frédéric DELAVIER, 2001

Tous les groupes musculaires ont été sollicités mais pas avec la même intensité ni avec le même régime de contraction musculaire.

J'améliore mes connaissances

- 1) Un groupe musculaire peut se travailler sans bouger ?
- 2) Un groupe musculaire peut se travailler en bougeant ?
- 3) Est-ce que je dois boire durant une séance de sport ?
- 4) Quel est le groupe musculaire le plus puissant du corps ?

Réponses :

J'améliore mes connaissances

1) Un groupe musculaire peut se travailler sans bouger ?

Oui, on appelle ce travail musculaire de l'isométrie. Le muscle est contracté mais ne bouge pas. Exemple : les gainages.

2) Un groupe musculaire peut se travailler en bougeant ?

Oui,

Le muscle peut se contracter : travail en concentrique (le muscle se raccourci).

Exemple : montée sur la plante des pieds lors de l'exercice 1.

Le muscle peut être étiré : travail en excentrique (le muscle s'allonge).

Exemple : descente des talons lors de l'exercice 1.

Le muscle peut enchaîner un étirement et une contraction dans un temps très bref : travail en pliométrie.

Exemple : sauts enchaînés sur une marche. (Atelier 5 dans sa version plus difficile).

3) Est-ce que je dois boire durant une séance de sport ?

Oui,

Car on transpire (pour réduire la température du corps pendant l'effort). Il faut donc apporter de l'eau au corps pour qu'il fonctionne efficacement.

4) Quel est le groupe musculaire le plus puissant du corps ?

Ce sont les quadriceps (principal groupe musculaire impliqué lors de la frappe de balle au football).