

# CIRCUIT TRAINING POUR LA MAISON

Pendant ces semaines de confinement à la maison sans cours d'EPS, il est très important de respecter l'obligation de rester confiné à la maison, mais il est aussi important que tu continues à bouger et à te dépenser. Cela aura des effets positifs sur ton bien être et ta santé, et facilitera ta reprise du sport lorsque les cours reprendront au collège.

Voici donc des circuits training que tu peux réaliser avec des membres de ta famille. Le circuit training est une méthode de renforcement basée sur la répétition d'exercices physiques. Il permet une tonification de la silhouette et un entretien des capacités cardio-respiratoires.

Ces circuits pourront être réalisés 2 ou 3 fois dans la semaine.

La priorité absolue est de respecter les consignes sanitaires, donc pendant ces semaines de confinement, ton activité sportive doit s'effectuer uniquement à la maison. (Terrasse, salon, jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer)



Mets-toi en tenue de sport avec des chaussures, et fais de la place autour de toi pour pratiquer en sécurité

Respecte les consignes sur chaque exercice pour ne pas te faire mal (attention au placement du dos notamment)



Pense à bien t'hydrater : bois de l'eau avant, pendant et après l'effort.

Avec ton chronomètre, tiens bien compte des temps d'effort et de récupération



N'hésite pas à écouter de la musique rythmée et entraînante pendant tes séances d'entraînement, ça t'aidera à te motiver.

Il faudra aussi faire attention à ton alimentation et limiter encore plus que d'habitude les aliments trop sucrés ou trop gras.



**BONNES SÉANCES A TOI !**



Vous pouvez réaliser le même échauffement quelque soit le circuit proposé.

## 1) Echauffement Général

Commencez doucement et accélérez progressivement.

Exercices		Consignes
TROTTER SUR PLACE 30 secondes		Courir sur place sans trop lever les genoux. Etre actif sur l'avant des pieds
MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE 30 secondes		Effectuer des montées de genoux dynamiques, buste droit et gainé. Les cuisses montent à l'horizontale. Etre actif sur l'avant des pieds.
TALONS – FESSES SUR PLACE 30 secondes		Courir sur place en levant les talons jusqu'aux fesses. Buste droit et gainé. Courir sur les pointes de pieds

## 2) Echauffement Articulaire

La plupart de ces échauffements ont déjà été abordés en cours d'EPS et sont donc à reproduire à l'identique

 <p>LES ÉPAULES:</p> <p>LES POIGNETS:</p> <p>LES COUDES:</p> <p>LE BASSIN:</p> <p>LES GENOUX:</p> <p>LES CHEVILLES:</p>	<p><u>De la nuque jusqu'aux chevilles</u> (pour ne rien oublier)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire des grands « OUI » avec la <u>TÊTE</u>, puis des grands « NON », puis des « PEUT ÊTRE » et enfin des demis tours d'une épaule à une autre en passant DEVANT.</li> <li>- Faire des cercles avec les <u>ÉPAULES</u>, bras le long du corps. Accélérer progressivement: en avant, en arrière. Puis même chose en écartant les coudes du corps</li> <li>- Les <u>COUDES</u> à plier et déplier</li> <li>- Faire des rotations avec <u>POIGNETS</u> en même temps que les <u>CHEVILLES</u></li> <li>- Faire des rotations du <u>BASSIN</u> en tournant sur soi même et en gardant les deux pieds au sol.</li> <li>- <u>GENOUX</u> serrés, faire des petits cercles dans les deux sens.</li> </ul>
---	--

## 3) Circuit training de ton choix !

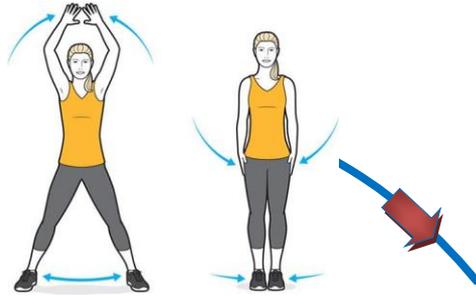


# CIRCUIT TRAINING : NIVEAU FACILE



**SPIDER-MAN**

**8 EXERCICES - 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération - 1 minute de récupération à la fin de chaque tour - 2 tours à faire.**



**1 JUMPING JACK**



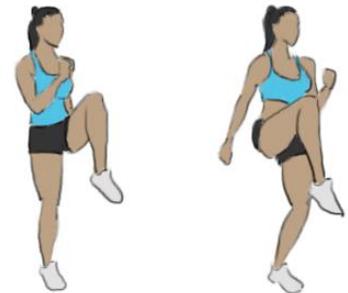
**8 GAINAGE PONT**



**2 GAINAGE PLANCHE FACIALE**



**7 TALONS - FESSES SUR PLACE**



**3 MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE**



**6 GAINAGE CÔTÉ DROIT**



**4 GAINAGE CÔTÉ GAUCHE**



**5 BOXE AVEC LES POINGS**



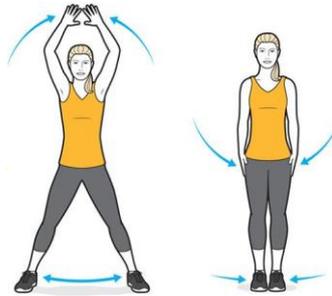
# CIRCUIT TRAINING : NIVEAU MOYEN



# IRON MAN



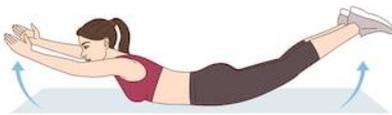
8 EXERCICES - 40 secondes d'effort / 20 secondes de récupération -  
1 minute de récupération à la fin de chaque tour - 3 tours à faire.



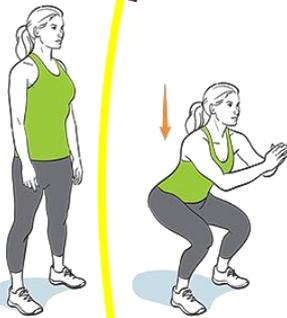
1 JUMPING JACK



2 GAINAGE MONTÉES et DESCENTES BRAS



8 GAINAGE « SUPER MAN »



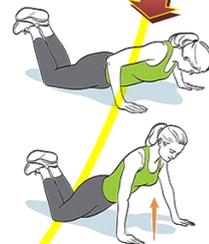
7 SQUAT



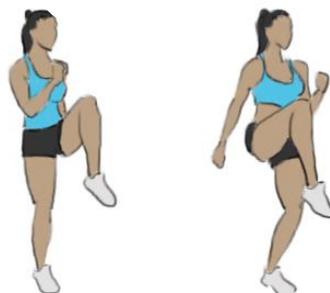
3 FENTES AVANT JAMBES ALTERNÉES



6 ABDOS RELEVÉS DE BUSTE



4 POMPE A GENOUX



5 MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE





# CIRCUIT TRAINING : NIVEAU DIFFICILE

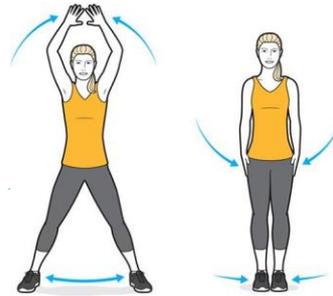
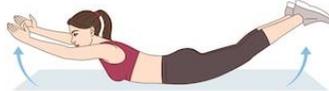


# HULK

8 EXERCICES - 45 secondes d'effort / 15 secondes de récupération - 1 minute de récupération à la fin de chaque tour - 3 à 4 tours à faire.



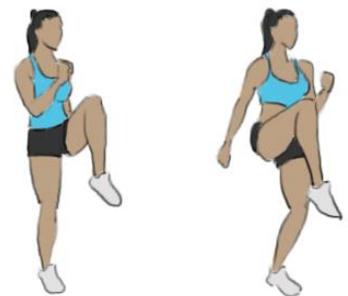
8 SUPER MAN (monter et descendre)



1 JUMPING JACK



2 GAINAGE "MOUNTAIN CLIMBER"



3 MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE



4 ABDOS « VÉLO »



6 ABDOS CRUNH BRAS TENDUS



5 SQUATS SAUTÉS

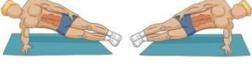


7 BURPEES





# FICHE DESCRIPTION DES MOUVEMENTS ET CONSIGNES SECURITE

<b>GAINAGE</b>		En appui sur les coudes et les pieds. Garder l'alignement tête-épaules-bassin-pieds. Les coudes sont posés sous les épaules. Abdos et fesses serrés.
<b>GAINAGE LATERAL</b>		En appui sur un coude et les pieds (l'un sur l'autre) Garder l'alignement tête-épaules-bassin-pieds. Le coude est posé sous l'épaule. Abdos et fesses serrés.
<b>GAINAGE MONTÉE ET DESCENTE BRAS</b>		Dos bien droit (ni creusé, ni rond) Garder l'alignement tête-épaules-bassin-pieds, abdos et fesses serrés. Poser les mains à plat sous les épaules puis les coudes et remonter sur les mains.
<b>GAINAGE MOUNTAIN CLIMBER</b>		Dos bien droit (ni creusé, ni rond). Poser les mains à plat sous les épaules, venir mettre les genoux sous le buste.
<b>GAINAGE PONT</b>		En appui sur les épaules stabilisées par les bras, monter le bassin pour l'aligner avec les genoux. Abdos et fesses serrés.
<b>GAINAGE SUPER MAN</b>		Décoller les genoux et la poitrine du sol avec les bras tendus sans à coups. Maintenir la posture
<b>SUPER MAN</b>		Décoller les genoux et la poitrine du sol avec les bras tendus sans à coups, puis redescendre en position allongée. Souffler à la montée.
<b>ABDOS RELEVÉS DE BUSTE</b>		Enrouler le haut du buste. Ne lever que les épaules ! Ne pas tirer sur la nuque avec les mains ! Souffler à la montée.
<b>ABDOS RELEVÉS DE BUSTE BRAS TENDUS</b>		Enrouler le haut du buste. Bras tendus et mains sur les cuisses, venir toucher l'avant des genoux. Ne lever que les épaules ! Ne pas forcer avec la tête. Souffler à la montée.
<b>ABDOS « VÉLO »</b>		En équilibre sur le bas du dos, les mains au niveau des oreilles, venir faire toucher les coudes avec les genoux en opposition (Coude Droit – Genou Gauche, CG GD)
<b>POMPE SUR LES GENOUX</b>		Descendre puis remonter en restant bien aligné (tête-épaules-bassin- genoux). Les mains posées à plat, largeur des épaules. Abdos et fesses serrés. Souffler à la montée.
<b>JUMPING JACK</b>		Sauter jambes écart (un peu plus large que le bassin) et en même temps lancer les bras puis revenir en position initiale. Etre actif sur les pointes de pieds
<b>MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE</b>		Effectuer des montées de genoux dynamiques, buste droit et gainé. Les cuisses montent à l'horizontale. Etre actif sur l'avant des pieds.
<b>TALONS – FESSES SUR PLACE</b>		Courir sur place en levant les talons jusqu'aux fesses. Buste droit et gainé. Courir sur les pointes de pieds
<b>FENTES AVANT JAMBES ALTERNÉES</b>		Descendre buste droit sans toucher le genou au sol pour la jambe arrière puis remonter et changer de jambe. Pour la jambe avant le genou ne doit pas dépasser le pied.
<b>SQUAT</b>		Pieds et genoux dans l'axe. Descendre comme pour s'asseoir sur une chaise en gardant le dos droit et le buste tonique. S'équilibrer avec les bras à la descente. Garder les talons au sol (sauf lors du saut). Les genoux ne dépassent pas les pieds lors de la flexion. Je saute en tendant les bras vers le bas à chaque saut. Souffler à la montée
<b>SQUAT SAUTÉ</b>		
<b>BURPEE</b>		Bien réaliser les 5 étapes : debout – accroupi – position de pompe – accroupi – saut vertical. Dos droit, abdos et fesses serrés

## 4) Assouplissements, étirements :

Voici quelques exemples qui ciblent l'ensemble du corps et des parties travaillées.

Ces exercices peuvent être réalisés après chaque circuit training, ils sont bénéfiques pour la récupération et la souplesse.

### Consignes :

- Tu ne dois pas ressentir de douleur, juste une légère tension mais pas plus !
- Tiens les positions 20 secondes.
- N'étire pas une zone où tu ressens une petite douleur! 

Les mollets



Les adducteurs



Les quadriceps



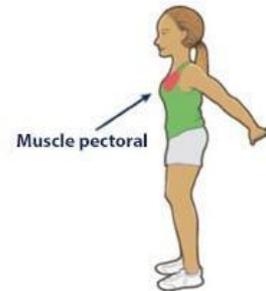
Les ischio-jambiers



Les triceps



Pectoraux



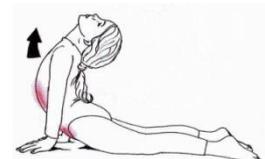
Les muscles du dos (1)



Les muscles du dos (2)



Abdominaux



**A CEUX ET CELLES QUI L'ONT FAIT !**

**ON N'OUBLIE PAS : 2 à 3 fois par semaine pour progresser !**



**N'oublie pas de boire de l'eau**

