

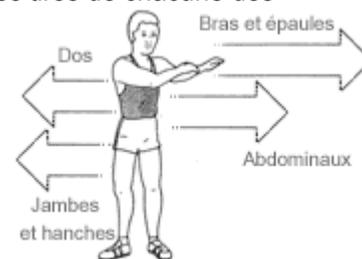
Entraînements – abdominaux et stabilisation

Qu'est-ce qu'un entraînement en circuit :

L'entraînement en circuit est le terme donné aux exercices regroupés pour permettre une mise en condition générale ou particulière. Les exercices sont effectués selon un schéma circulaire. Un circuit correspond à la réalisation de tous les exercices. Chaque exercice est précis, à répéter un nombre de fois déterminé. Le choix des exercices, la répétition des mouvements, le nombre de séries, la charge de l'entraînement permettent un dosage de travail suivant le but recherché. L'exécution de l'ensemble des exercices se fait de manière continue, sans temps de repos entre les répétitions. Par contre, entre chaque exercice, il est important de prendre un court repos selon ses aptitudes physiques.

L'entraînement en circuit est aussi un très bon outil de développement de la forme physique. Il est destiné à l'amélioration progressive de la force, de la puissance et de la résistance musculaire et de l'endurance cardio-vasculaire. Ce type d'entraînement est un niveau de perfectionnement.

Il est recommandé que chaque séance d'entraînement consiste en 2-4 exercices tirés de chacune des quatre catégories; soit bras et épaules, dos, abdominaux et jambes et hanches. L'ordre des exercices doit suivre le schéma suivant : des membres supérieurs aux membres inférieurs. Ce type d'organisation permettra à chaque groupe de muscles de se reposer plus longtemps et ne s'épuisera pas.



Règles générales :

- Commencer votre entraînement par une période de mise en condition générale (ciblé les grosses masses musculaires et l'endurance cardio-vasculaire) pendant 2-3 semaines avant d'entreprendre un entraînement en circuit;
- Idéalement, le circuit d'entraînement est effectué jusqu'à trois fois par semaines selon un programme qui permet au moins 48 heures de repos entre deux séances;
- Commencer toujours par un échauffement d'une dizaine de minutes. Exécuter des mouvements dynamiques dans des amplitudes confortables;
- Assurez-vous de maîtriser adéquatement chacun des exercices avant de les faire en circuit;
- La respiration doit être contrôlée et adaptée à l'effort que vous faites. Éviter la manœuvre de Valsalva (qui consiste à bloquer sa respiration lors de l'effort);
- Assurez-vous de toujours avoir un mouvement contrôlé;
- L'exécution lente donne de meilleurs résultats. Éviter la vitesse lors des répétitions;
- Commencer par un circuit avec moins d'exercices;
- Choisissez des charges moins importantes que dans votre entraînement plus classique;
- Garder en tête que vous pouvez modifier : le choix des exercices, les répétitions, les séries, le temps de repos entre chaque exercice, la vitesse d'exécution, le nombre d'exercices dans le circuit, l'intensité et la fréquence d'entraînement;
- Ne recherchez pas systématiquement l'épuisement;
- À la moindre douleur, arrêtez;

- Si vous avez des problèmes de santé particulier connu ou vous répondez « oui » à une ou plusieurs questions du Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique), consultez un médecin AVANT de faire une activité physique.

*La FSFA n'est pas responsable des blessures pouvant être causées par ces exercices. Veuillez consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout type d'entraînement.

Circuit #1

N.B. Choisissez de deux à quatre exercices parmi les suivants. Ceux-ci doivent se faire un après l'autre, sans pause. Le circuit est à faire trois fois. Il est important de prendre une pause entre chaque ensemble d'exercices. Une pause de 2 minutes est accordée pour les débutants, une de 1 minute et ½ pour les intermédiaires et une de 1 minute pour les plus avancés.

*Ces exercices ne nécessitent pas de matériel.

** Pour les plus avancés, vous pouvez faire tous les exercices suivants en circuit. Assurez-vous de bien maîtriser les particularités de chacun des exercices et d'avoir une bonne condition physique générale.



1.



2.



Sitting on the floor, inhale deeply as you extend your legs and lean back as shown.



Exhale, fully "bring your abs" as you lift your knees in toward your chest. Repeat the Extension/Toek lifting "Breaths" for 15 reps.

3.



4.



5.



6.



7.



8.

Exercice	Explication du mouvement	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1. Redressement assis : « V »	<ol style="list-style-type: none"> Commencer allongé sur le dos, mains au-dessus de la tête. Soulever les jambes (sans plier les genoux), les bras et le tronc, en même temps, pour former un « V » avec le corps. 	10	15	20
2. Soulèvement des jambes	<ol style="list-style-type: none"> Les jambes sont à un angle d'environ 45° avec le plancher, les mains sont de chaque côté des fesses, comme support Descendre tranquillement les jambes vers le sol, sans le toucher et garder les genoux en extension. Les jambes ne touchent pas le sol avant que les répétitions soient complétées. Revenir à la position initiale #1. 	15	20	30
3. Plis de genoux – tronc à 45°	<ol style="list-style-type: none"> S'asseoir confortablement avec le haut du corps à environ 45° du sol. Prendre appui sur les mains. Les jambes sont en extension à quelques centimètres du sol. Plus vos jambes sont élevées, plus l'exercice sera facile. Plier les genoux et amener les jambes vers la poitrine. Retourner à la position #1. 	10	15-20	20-25
4. Essuie-glace	<ol style="list-style-type: none"> Coucher sur le dos, fléchir les hanches à 90° et les genoux à 90°. Ceci devrait ressembler à un « L ». Les bras sont en croix de chaque côté du corps. Tourner vos jambes de chaque côté tout en entretenant la forme du « L ». Garder les épaules en contact avec le sol. Pour rendre l'exercice plus facile, fléchir les genoux. 	10/chaque côté	15/chaque côté	20/chaque côté
5. Redressement double	<ol style="list-style-type: none"> Coucher sur le dos, fléchir les genoux. Soulever le tronc et les jambes simultanément afin que ceux-ci se touchent. Éviter de faire pression ou fléchir le cou. 	10	20	30
6. Bras étendus au-dessus de la tête, redressements assis, coudes aux genoux	<ol style="list-style-type: none"> Allonger sur le dos, les bras droits au-dessus de la tête, les pieds et les jambes surélevés de quelques centimètres du plancher. Les jambes ne touchent pas le sol avant que les répétitions soient complétées. Soulever le buste et apporter une jambe à la fois vers la poitrine en fléchissant le genou. 			

		5-10/chaque côté	15-20/chaque côté	25-30/chaque côté
	3) Faire un contact entre la jambe et le coude opposé (coude gauche à la jambe droite, revenir à position 1 et ensuite coude droit à la jambe gauche.)			
7. Extension du dos	1) Allonger sur le ventre, mains sur chaque côté de la tête. 2) Soulever le buste. 3) Garder cette position pour 5 secondes. 4) Revenir à la position initiale.	10	20	30
8. Touche-orteils	1) Allonger sur le dos, jambes perpendiculaires au tronc, genou en extension, mains au-dessus de la tête. 2) Lever les bras pour toucher les orteils en gardant les genoux et les coudes en extension. 3) Revenir à la position #1 à la fin de chaque mouvement.	15	25	35