

## ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT NOVEMBRE & DÉCEMBRE

Prenez avantage d'un temps saisonnier plus difficile au niveau motivationnel pour passer à l'action et ainsi forger votre endurance ou votre persévérance. Pour cette chronique, je vous propose un entraînement en circuit simple à exécuter, court et efficace. Cet entraînement vous permettra de travailler les principales régions musculaires tout en améliorant votre capacité cardiovasculaire. Le programme s'adresse à tous et nécessite peu de matériel.

### Matériel



- ✓ Chronomètre, montre, horloge, ...
- ✓ Poids 5 à 20 livres, élastiques, cannes de conserve, sac d'école, ...
- ✓ Step, escalier, vélo, corde à danser, ...
- ✓ Tapis de sol
- ✓ Ballon médicinal (variante)




### Déroulement




- |      |   |         |
|------|---|---------|
| I-   | Échauffement  | 5 min.  |
| II-  | Exercice cardiovasculaire 1   | 5 min.  |
| III- | Exercices musculaires   | 15 min. |
| IV-  | Repos/pause   | 2 min.  |
| V-   | Fin du circuit 1  |         |
| VI-  | Retour au calme (étirements) ou 2 <sup>e</sup> série (circuit 2)... | 10 min. |

Semaine	Nombre de séances	Musculaire Volume	Cardiovasculaire Volume	Réalisé √
1	1	1 série	Très petit 5 minutes Petit 10 minutes Moyen 15 minutes Grand 20 minutes et +	
	2	2 séries		
	3	1 série		
2	1	2 séries		
	2	2 séries		
	3	1 série		
3	1	2 séries		
	2	3 séries		
	3	2 séries		
	4 (facultative)	1 série		
4	1	2 séries		
	2	3 séries		
	3	3 séries		
	4	2 séries		
5	1	2 séries		
	2	3 séries		
	3	3 séries		
	4	3 séries		
	5 (facultative)	1 série		
6	1	3 séries		
	2	3 séries		
	3	3 séries		
	4	2 séries		
	5 (facultative)	1 série		

## EXERCICES

Phases du circuit	Description	Répétition	Durée
<b>I- Échauffement</b>	Phase de la préparation de la séance et d'activation de vos muscles. Effectuez des mouvements dynamiques, mais en douceur. Par exemple, des rotations des membres (bras, hanches), des balancements avants et arrières des jambes, etc. Vous pouvez également effectuer une activité cardiovasculaire de basse intensité (marche, jogging très léger, etc).	---	<b>5 minutes ou 10 minutes</b>
<b>II- Cardiovasculaire 1</b>	Choisissez une activité cardiovasculaire de votre choix : marche très rapide, jogging, corde à danser, escaliers, etc. Réalisez l'exercice en continu en maintenant vos fréquences cardiaques cibles entre 60 % et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Au niveau de la perception de votre effort sur 10, vous devez vous situer entre 3 (modéré) et 7 (très difficile).	---	<b>5 minutes ou 10 minutes ou 15 minutes ou 20 minutes</b>
<b>III- Musculaire</b>	<p style="text-align: center;"><b>Pompes ou push-ups</b></p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  </div> <p><b>1</b> Écartez légèrement les jambes et écartez les bras légèrement supérieur à la largeur de vos épaules. Maintenez votre corps droit en contractant vos abdos et vos fessiers. Fléchissez les bras jusqu'à ce que votre nez frôle le sol ou que vos bras forment un angle de 90 degrés. Remontez en poussant avec vos bras vers votre position initiale.</p>	<b>Nombre maximum de pompes en 1 minute</b>	<b>1 minute</b>
	<p style="text-align: center;"><b>La planche (planking)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  </div> <p><b>2</b> En position couché sur le ventre, écartez vos avant-bras à la largeur de vos épaules. Vos jambes et vos pieds sont serrés. Soulevez votre corps sur vos avant-bras et sur la pointe des pieds. Maintenez votre corps le plus droit possible sans cambrer le dos. Contractez vos abdos !</p>	<b>Maintenir la position isométrique jusqu'à 1 minute</b>	<b>1 minute</b>

	3	<p><b>Les fentes (lunges)</b></p>  <p>Vous pouvez effectuer les mouvements sur place ou en déplacement. En position debout, écartez vos jambes de la largeur des épaules. Effectuez un pas vers l'avant en gardant votre tronc le plus droit possible. Pliez votre genou avant afin de former un angle droit. En appuyant sur la jambe avant, revenez à votre position de départ ou poursuivez vers l'avant si vous vous déplacez.</p>	12 à 15 répétitions	1-2 min.
	4	<p><b>Le pont (bridge)</b></p>  <p>Placez-vous au sol sur le dos. Pliez vos jambes en gardant vos pieds plats. Remontez votre bassin ou remontez vos fesses en expirant et redescendez vers la position d'origine en inspirant. Gardez les épaules et le cou détendus.</p>	12 à 15 répétitions	45 sec.
	5	<p><b>Squat classique et sauts</b></p>  <p>Debout, vos pieds doivent être légèrement écartés ou séparés et les mains peuvent se situer à la hauteur de la tête. Vos genoux sont légèrement fléchis également.</p> <p>Lors de l'exécution, fléchissez vos jambes en abaissant les fessiers comme si vous adoptiez une position assise. Lorsque vous descendez, vous inspirez.</p> <p>Sautez de façon explosive le plus haut possible en expirant.</p>	12 à 15 répétitions	45 sec. – 1 min.

	<p><b>6</b></p> <p><b>Flexion du biceps «marteau» (Hammer curl)</b></p>  <p>En position debout, appuyez votre dos au mur afin de bien isoler votre travail vers le muscle sollicité. Prenez un haltère dans chaque main ou un poids dans vos mains (sac), les bras tendus vers le sol. Vos paumes sont orientées vers votre corps (semi pronation). Lors de l'exécution, seulement vos avant-bras exécutent le mouvement. Les coudes ainsi que vos biceps doivent demeurer fixes le long de votre corps. <b>Inspirez</b> lors de la flexion (port de la charge vers le haut) et <b>expirez</b> lors de la descente.</p>	<p><b>10-12 répétitions</b></p>	<p><b>45 sec.</b></p>
	<p><b>7</b></p> <p><b>Extension alternée du triceps (triceps kickback)</b></p>  <p>En position debout, penchez votre buste vers l'avant tout en gardant le dos bien droit. Prenez un haltère dans une main, votre bras doit suivre votre corps, votre coude est fléchi. Effectuez une extension de votre avant-bras en effectuant le mouvement vers l'arrière. En fait, vous travaillez dans le prolongement de votre bras. Expirez lors de l'extension de l'avant-bras et inspirez lors du retour à la position initiale.</p>	<p><b>10-12 répétitions</b></p>	<p><b>45 sec.</b></p>
	<p><b>8</b></p> <p><b>Élévations latérales (shoulder fly)</b></p>  <p>Debout et très légèrement incliné vers l'avant, élevez latéralement votre charge jusqu'à une hauteur équivalente à vos épaules. Assurez-vous que vos coudes de vos bras sont légèrement fléchis. Expirez lors de l'élévation et inspirez lors du retour à la position initiale.</p>	<p><b>10-12 répétitions</b></p>	<p><b>45 sec.</b></p>

<b>IV- Pause</b>			<b>2 minutes</b>
<b>V- Circuit 2 ou retour au calme</b>		Reprenez à nouveau le circuit si vous faites une 2 <sup>e</sup> série ou passez à la partie étirements.	<b>10 minutes</b>

### EXERCICES ÉTIREMENTS OU DE SOUPLESSE

**CHOISISSEZ** quelques postures à votre droite.

**RESPIREZ** de façon naturelle en prenant conscience d'aspirer le nombril vers la colonne.

**MAINTENEZ** l'engagement des abdominaux et la posture pendant 30 secondes à 1 minute.

**ADOPTÉZ LA LENTEUR.** Adoptez les postures lentement et calmement.

Exécutez le mouvement jusqu'au point de tension sans toutefois atteindre le seuil de douleur.

Je vous souhaite un bon entraînement !

*Stéphane Bouchard*

