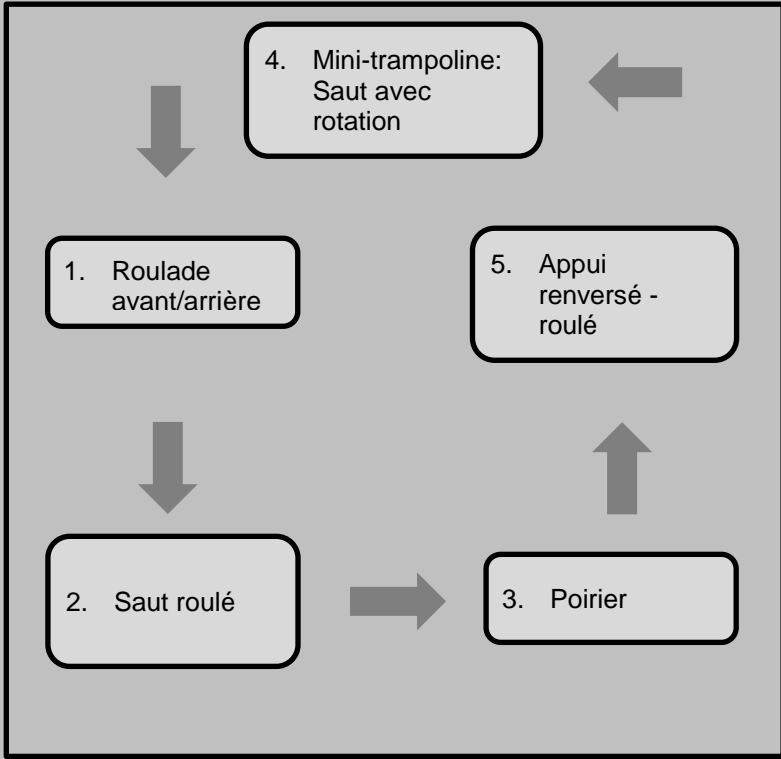


Temps	Organisation	Description	Matériel
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Lieu: Salle • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercice: 5 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 5 minutes ○ Pause: 30 secondes ○ Répétition: 1 	<p>Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps imparti pour que tous les participants terminent l'exercice en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 5 Poster 1 Chronomètre/Smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique 19 Petits tapis 2 Gros tapis 1 Mini-Trampoline 1 banc

Roulade avant/ arrière

Nr. du poste

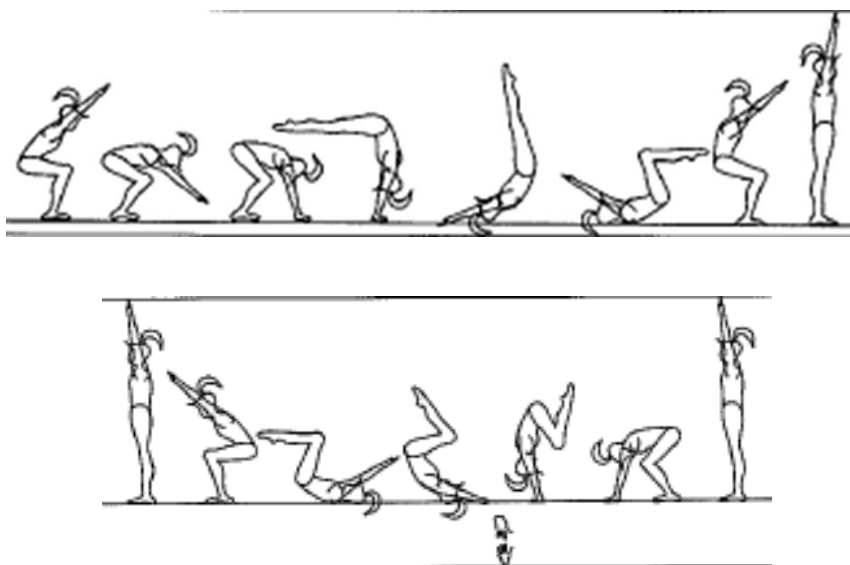
Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Les deux roulade sont faites l'une après l'autre.

Roulade avant:

Faire une roulade avant et terminer à nouveau sur les pieds (debout) sans s'aider des mains pour se relever.

Roulade arrière:

Faire une roulade arrière (position de départ debout) et amener les pieds aussi vite que possible, le plus proche possible des mains. Le dos est pendant toute la roulade rond.

Attention: la roulade se faire sur le partie supérieur de dos et les épaules et non sur la tête.

Saut roulé

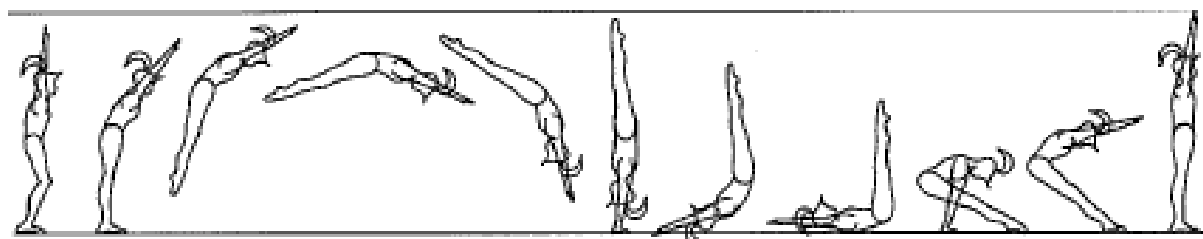
Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Sauter à pieds joints légèrement vers l'avant (centre de gravité devant les pieds), le haut du corps est légèrement courbé vers l'avant (posture C+) avec une bonne tension dans tous le corps lors de la phase de vol. Le bras sont tendu au-dessus de la tête, poser les mains à largeur d'épaules. Lors de la roulade, les bras se plient et le tête est amenée vers la poitrine (poser sur les nuques), venir accroupie puis se relever (sans les mains).

Variante: Faire le saut roulé au-dessus d'un partenaire accroupie (en boule).

Poirier

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Avec la tête et les mains est formé un triangle par terre. De plus la surface du triangle est grande (c.à.d. de plus les points sont éloignés les uns des autres), meilleur est la stabilité. Le corps est tendu vers le plafond.

Appui renversé roulé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



De la position debout, balancer les bras vers le haut avec la jambe libre, aller poser les mains au sol (poser les mains loin vers l'avant), donner une impulsion avec la jambe d'appui, et amener la deuxième jambe aussi vers le haut, à côté de l'autre pour arriver en appuis renversé (tension dans tout le corps), le regard vers le sol. Fléchir les bras, menton contre la poitrine avant de rouler en avant avec le dos rond (« rentrer le ventre »). Rouler le la nuque et le dos puis se relever sans utiliser les mains.

Variante: commencer par faire l'appui renversé contre le mur, puis faire l'exercice avec l'aide l'un partenaire (tenir les jambes).

Mini-trampoline: Saut avec rotation

Nr. du poste

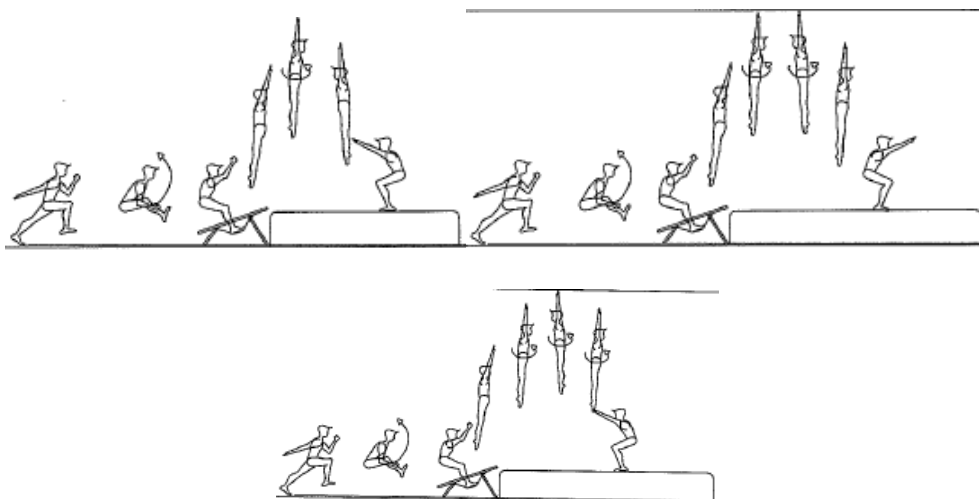
Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

Exercice:



Prendre l'élan, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une légère rotation. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans le direction de rotation) ; l'autre bras est tendu au-dessus de la tête. Dépendant du nombre de rotation recherché (1/2, 1 ou 1 1/2), il faudra donner plus d'impulsion lors du saut.