

Le circuit-training :

C'est quoi ? Quels principes ?

Comment ça se passe ?

Travail en anaérobique : préparer sa séance personnelle.

(Monsieur Fabrice LECAUX, professeur EPS.)

Chers élèves du Lycée Paul Langevin.

Je vais tenter de vous faire part et de vous expliquer une forme de travail qui vous permettra de << trier >> parmi les nombreux exercices proposés en références et de choisir au mieux pour vous ceux qui vous conviennent (en fonction de votre motivation et de vos conditions matérielles de confinement).

Quand on pense circuit training, on pense au cours collectif ou à la perte de poids. Pourtant, cette méthode d'entraînement peut être utile pour tous et peut se pratiquer chez soi, surtout en cette période de confinement.. Que vous souhaitiez améliorer votre cardio, vous muscler ou faire les deux en même temps, c'est possible. De plus, le circuit training à la maison peut tout à fait remplacer votre temps passé à la salle de sport ou au Lycée tout en augmentant l'intensité de travail. Il ne semble donc y avoir là des bénéfices certains pour casser votre routine et l'ennui en cette difficile période de confinement.

Le circuit training pour s'adapter à tous ,que vous soyez un élève sportif ou pas :

C'est vous-même qui allez fixer vos objectifs personnels.

Si nous nous intéressons au circuit training, c'est qu'il présente de nombreux avantages. Selon les exercices que vous allez y intégrer, le circuit training pourra parfaitement correspondre à votre objectif. Un peu comme une recette de cuisine, vous pourrez plus ou moins l'assaisonner de sauts, de courses, de tractions . Ainsi, vous aurez un entraînement adapté à vous , correspondant à vos goûts et vos envies ,personnelles.

Je vous conseille de ne pas dépasser 1h de pratique pour garder une intensité suffisante. C'est ce que propose le circuit training. Pour une durée comprise entre 30 et 60 minutes, vous aurez un entraînement intense correspondant à votre objectif du jour. Quel que soit votre niveau de pratique, débutant comme expert, peuvent tirer profit de cette pratique hors de l'école. Vous allez apprécier certainement ces entraînements ,hors du Lycée, des salles de musculation, à la maison sans matériel ou au poids de corps, tout devient possible.

Circuit training cardio & musculation

Le circuit training propose d'enchaîner différents exercices avec un temps de repos limité ou inexistant. Ainsi, vous gagnez du temps et de l'intensité. Forcément, les charges soulevées ou le nombre de répétitions sera moins important qu'à l'accoutumé mais l'activité cardiaque prendra le relais pour vous fournir l'intensité et le travail dont vous avez besoin.

Voici un exemple pour mieux comprendre :

Je vous propose un exemple de circuit training à travers 6 exercices. J'ai choisi d'alterner un exercice à dominante cardio suivi d'un exercice à dominante renforcement musculaire. Vous réaliserez 60 secondes d'effort sur un exercice puis immédiatement après 60 sec d'effort sur l'exercice suivant. A la suite de cette doublette, vous prenez 30 secondes de repos pour repartir sur la doublette suivante. Vous enchaînez ces deux exercices sans temps de repos puis prenez vos 30 secondes. Idem pour la dernière doublette. A la fin des 6 exercices, vous soufflez 1 minute puis repartez pour un nouveau tour. Il y en aura 5 au total.

<i>Circuit training cardio et renforcement musculaire :</i>	
Corde à sauter	Squat
30 sec de repos	
Courir sur place en levant devant soi les genoux hauts.	Pompes
30 sec de repos	
Courir sur place en touchant les talons en arrière aux fesses.	Debout, soulevé de charge(bouteille d'eau) alternativement un bras puis l'autre (biceps)
60 sec de repos	

Vous pouvez ainsi construire votre propre entraînement :

Le circuit proposé ci-dessus n'est qu'un seul exemple. A vous de le personnaliser selon vos envies, votre objectif, le matériel à disposition et le temps disponible pour réaliser votre séance. Je vous aide en vous demandant de prendre en compte quelques paramètres :

Le format de travail :

Quelle sera la durée de votre temps de travail ? De repos ? Le nombre de répétitions ? Les charges utilisées ? Ces paramètres sont à déterminer et à construire par l'élève avant qu'il ne débute sa séance.

C'est là que prend toute sa valeur le fameux << projet de l'élève >> dont les professeurs d'EPS vous parlent tant au Lycée en cours.

Plus vous limitez le temps de repos, plus vous vous orientez vers une activité cardio (exemple : 45sec d'effort / 10sec de repos). Soit vous raisonnez en terme de temps, soit de répétitions, à vous de voir mais le temps semble plus approprié pour un circuit. Pour les charges utilisées, il conviendra de la diminuer par rapport à votre entraînement traditionnel puisque la fatigue influencera grandement vos performances.

Le matériel à utiliser :

Un circuit training peut tout à fait être réalisé sans matériel à la maison sur votre terrasse ou au jardin. Il vous faut quand même une surface plate (parquet, carrelage) et un tapis de sol ou sinon une grande serviette de bain. Une salle de sport augmente les possibilités, c'est vrai.

Mais comme le confinement rend cela impossible, alors je vous propose un certain nombre de documents que vous pourrez consulter sur le web.

Il faudra les télécharger et les consulter, afin de choisir pour vous les exercices qui vous conviennent.

Le principe du circuit training est l'enchaînement d'exercices, que vous avez choisi pour vous.

Intensité, fréquence par semaine du travail à faire à la maison :

Je vous conseille, comme je vous l'ai indiqué pour la course d'endurance, une durée de séance qui va de 30 minutes minimum à 1 heure.

La fréquence conseillée est de 2 à 3 séances par semaine.

Voici un exemple de programme hebdomadaire :

Lundi= Course d'endurance (de 30 mn à 1h).

Mardi= Circuit training (de 30 mn à 1h).

Mercredi= Course d'endurance (de 30 mn à 1h).

Jeudi= Circuit training(de 30 mn à 1h).

Vendredi = Course d'endurance (de 30 mn à 1h).

Samedi et dimanche =repos.

En résumé ,ce qu'il faut retenir :

Le circuit training permet d'alterner facilement cardio et renforcement musculaire.

C'est un travail de type anaérobie,courtes récupérations.

Cette méthode d'entraînement n'est pas réservée qu'aux grands sportifs ,mais à tous les élèves ,même sans grandes ressources physiques.

CAR C'EST L'ELEVE QUI CHOISI LUI-MEME SON DOSAGE ET L'INTENSITE DE SON TRAVAIL .

Selon les exercices utilisés et l'intensité déployée, vous pouvez obtenir de bons résultats d'un point de vue musculaire en vous entraînant sous forme de circuit training. L'un des grands avantages est le gain de temps puisque les temps de repos sont diminués.

Choisissez vos exercices en cliquant parmi les diverses références internet que je vous donne .

Composez ,préparez vos séances ,notez les par écrit sur votre cahier de bord EPSet

.....*BON COURAGE ET BON SPORT*

Je vous présente mes salutations les plus cordiales.

Monsieur Fabrice Lecaux ,

professeur EPS au LP Paul Langevin à Saint-Joseph.

