

Temps	Organisation	Description	Matériel
28'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: circuit</li> <li>• Lieu: salle</li> <li>• Nombre de personne par poste: 2/4</li> <li>• Nombre d'exercice: 5</li> <li>• Intensité: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail: 5 minutes</li> <li>○ Pause: 30 secondes</li> <li>○ Répétition: 1</li> </ul> </li> </ul>	<p>Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps approprié pour que tous les participants terminent l'exercice en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <pre> graph TD     2[2. Saut roulé] --&gt; 1[1. Roulade avant/arrière]     1 --&gt; 4[4. Mini-trampoline: saut en extension avec rotation]     3[3. Poirier] --&gt; 5[5. Appui renversé roulé]     4 --&gt; 5 </pre> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 Poster</li> <li>1 Chronomètre/ smartphone avec application</li> <li>1 Enceinte pour la musique</li> <li>19 Petits tapis</li> <li>2 Gros tapis</li> <li>1 Mini-Trampoline</li> <li>1 Banc</li> </ul>

# 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 roulades 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. Courber le haut du corps comme une carapace de tortue pendant tout le mouvement de roulade, du sommet du crâne jusqu'au coccyx. Rouler sur le haut du dos et des 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:



Saut à partir de la position debout, les deux jambes légèrement en avant (centre de gravité du corps devant les pieds), position du corps légèrement fléchi (C+) avec tension du corps pendant la phase de vol, bras tendus en position haute, les mains se posent à largeur d'épaules, les bras sont fléchis, en roulant, tirer la tête vers la poitrine (se poser sur la nuque), s'accroupir et se relever (sans utiliser les mains).

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

# Appui renversé roulé

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur afin de former une piste.

## 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).

# Poirier

## Mise en place du poste

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

## 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.

# Mini-trampoline: saut en extension (demi, entier, une fois et demie)

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 la 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.