

Fiche n°1 : Circuit training

Objectifs de la séquence:

- **Objectif moteur : Produire la meilleure performance possible**
correspondant à ses capacités (D1 : connaitre et utiliser son corps pour produire une performance)
- **Objectif éducatif : Coopérer, mutualiser** (D3 : la formation de la personne et du citoyen) / Observer et conseiller son binôme (D2 : savoir observer les performances de son partenaire)

	Nom de l'équipe :	Membres du groupe (2 élèves ou 3 élèves) :
---	-------------------	--

<p>Circuit training</p> <p>CONSIGNES</p> 	<p>Réaliser la meilleure performance possible sur une séquence en déterminant son contrat avant la séquence.</p> <p>Possibilité de réguler son contrat à mi cours.</p> <p>Lorsque je ne travaille pas, je suis marshal de mon partenaire.</p> <p>Après chaque parcours, donner son ressenti par rapport à l'échelle des sensations.</p> <p>L'élève observateur relève les perfs faites durant la course</p>
---	---

Pour aller plus loin :

	<p>Visionner : https://www.youtube.com/watch?v=RuLr5VvEf0</p>	
---	---	---

NOM :

	<u>WOD 1</u>	<u>WOD 2</u>	<u>WOD 3</u>
<u>CONTRAT ROUGE</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u>
<u>CONTRAT JAUNE</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u>
<u>CONTRAT VERT</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u>

NOM :.....

	<u>WOD 1</u>	<u>WOD 2</u>	<u>WOD 3</u>
<u>CONTRAT ROUGE</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u>
<u>CONTRAT JAUNE</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u>
<u>CONTRAT VERT</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u> <u>NIVEAU.....</u>

L'échelle des ressentis

Quelle est ma perception de l'effort ?			
			
Respiration	Calme / Respiration normale	Respiration rapide / Essoufflé(e)	A bout de souffle
Effort	Facile	Moyennement dur	Très dur
Sentiment éprouvé	Très bon	Neutre	Très mauvais

Évaluer ses sensations après chaque parcours					
NOM + CONTRAT	WOD + Niveau	Temps	Respiration	Effort	Sentiment éprouvé

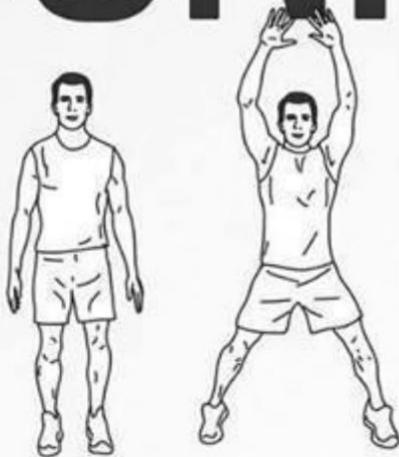
JUNIOR

Pour chaque atelier :

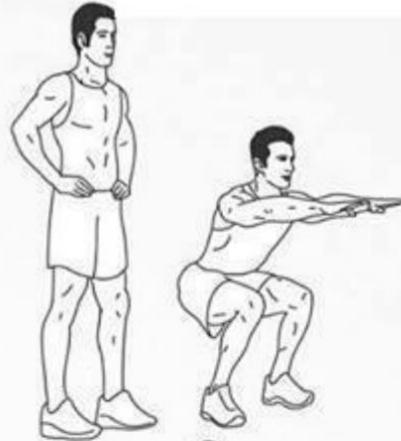
Niveau 1: 5 répétitions

Niveau 2 : 10 répétitions

Niveau 3 : 20 répétitions



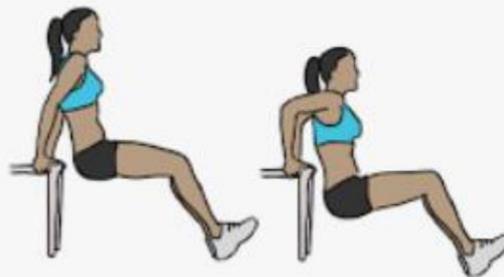
1. jumping jacks



2. squats



3. lunges



4. **DIPS**



5. basic burpees

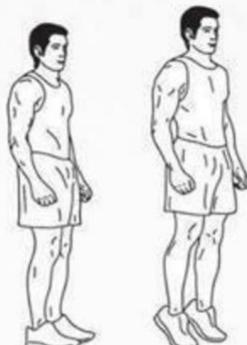
Nombre de parcours à faire : (prendre 1 min de repos entre chaque parcours)

Niveau 1: 5 blocs Niveau 2 : 7 blocs Niveau 3 : 10 blocs

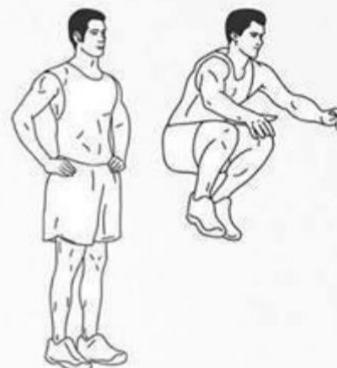
blade runner



100 Montées de Genoux



20 Extensions sur pointes de pieds



10 Sauts montées de genoux/poitrine

20 SECONDES DE REPOS



40" Military => 40" Fentes => 40" Squats

20 sec de Repos

Nombre de parcours à faire : (prendre 2 min de repos entre chaque parcours)

Niveau 1 : 3 blocs

Niveau 2 : 5 blocs

Niveau 3 : 7 blocs

ROSA PARKS WOD

30 SEC CHAISE CONTRE MUR GYMNASE

+

30 SEC GAINAGE



1 TOUR COURANT



5x FRANCHISSEMENT DE 3 HAIES



1 TOUR COURANT

4X ECHELLE RYTHME

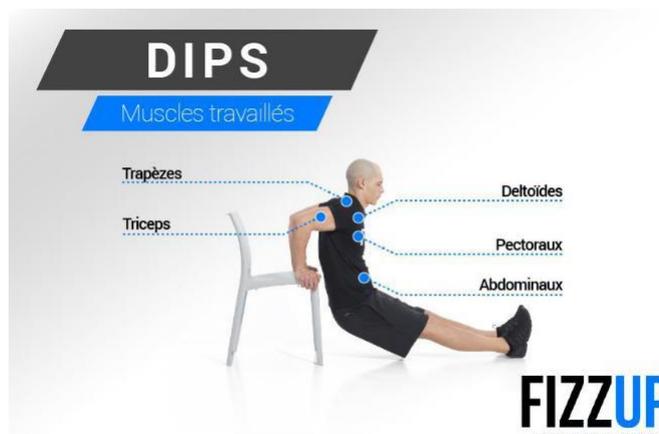


1 TOUR COURANT

20 DIPS

1 TOUR COURANT

NIVEAU 1 : 1 fois
NIVEAU 2 : 2 fois
NIVEAU 3 : 3 fois





GLADIATOR



20x jumping jacks
(saut jambes écart + mains en l'air)



20x triceps dips



20x squats



20x mountain climbers
(monter 1 genou, puis l'autre)



20x monter genoux



30 sec de gainage

N1 : 1 x N2 : 2 x

N3 : 3 x1 tour à la fin de chaque circuit