

PREPARATION DES EPREUVES PHYSIQUES :

MUSCULATION

Les différents circuits training.

1) Le CTA (Circuit Training Alterné)

Effectuer à chaque atelier une série de 10 à 20 répétitions puis changer d'atelier. Un tour de circuit correspond, à un enchaînement des « x » exercices le composant.

Le but c'est la découverte, il s'agit de passer d'un appareil à un autre. Les personnes effectuent une série de 10 à 20 répétitions sans récupération. La récupération se fait à la fin d'un tour complet.

Les charges sont généralement très légères, avec pour objectif, la maîtrise des appareils.

Certains principes simples sont cependant à respecter :

- les exercices qui composent le circuit ne sollicitent pas le même groupe musculaire ; nécessité de connaître les groupes musculaires,
- alterner haut et bas du corps ; agoniste et antagonistes.

♦ Les avantages :

Présentation et découverte des exercices,

Apprentissage technique sans fatigue centrale travail collectif

Intégration des consignes de sécurité

Amélioration de la coordination intra et inter musculaire.

♦ Les inconvénients :

Disposition du matériel

Pas d'amélioration de la force

2) Le CTG (Circuit Training Groupé)

Effectuer successivement à chaque atelier plusieurs séries de 10 à 20 répétitions puis changer d'atelier. Un tour de circuit correspond à un enchaînement des « X » exercices le composant
Ici la récupération se fait entre les séries, il n'y a pas de récupération entre les appareils

Principes simples à respecter :

- les exercices ne sollicitent pas deux fois de suite les mêmes groupes musculaires
- alterner haut et bas de corps, agoniste/ antagoniste

On effectue une seule rotation

◆Avantages :

- Consolidation de la technique
- Obliger la personne à réaliser le geste correct sur l'ensemble des séries
- Respect de la charge et des temps de récupération

◆ Inconvénients :

- Peu de développement de la force, musculation (charges légères)
- Problème d'organisation avec un groupe

3) Le CTM (Circuit Training Mixte)

C'est l'association du CTA et du CTG dans une même séance. On peut obtenir les modalités suivantes :

- soit l'échauffement en CTA et le corps de la séance en CTG
- soit alterner CTA et CTG en passant d'un appareil à un autre.

C'est un travail d'adaptation aux charges lourdes. L'objectif étant de préparer la détermination des RM (la charge maximale qu'un individu est capable de mobiliser en une seul fois).

NB : Pour les débutants ou pour toute reprise d'entraînement, il est toujours conseillé, de commencer par le CTA puis le CTG et terminer, si nécessaire par le CTM. Le nombre de séances et le temps passé sur les différents circuits training dépendent du niveau des pratiquants.

Il faut toujours conserver le fameux principe de progressivité dans l'organisation et le choix des charges d'entraînement.