

# Les 12 circuits pour se maintenir en forme

## « Rapide et sans matériel »

### EXPLICATIONS

- Ce document a été conçu par Valérian Gasquet (professeur d'EPS et éducateur sportif à l'US Créteil natation)
- Les circuits sont proposés pour des personnes de tout âge et de tout niveau (et non uniquement pour des sportifs accomplis)
- Les circuits proposés ne sont pas forcément à faire dans l'ordre
- Chacun des circuits a une difficulté de 1 à 4 et dure environ 10 minutes.
- C'est à vous de choisir vos circuits en fonction : de votre niveau, de vos besoins et de vos motivations
- Aucun matériel n'est nécessaire sauf un chronomètre (téléphone ou montre) et une chaise (pour 1 exercice)
- Prendre connaissance des illustrations et des recommandations propres à chaque exercice avant de commencer un circuit
- Enchaîner les 5 exercices de chaque circuit avec peu de récupération, et faire 3 à 4 fois le circuit (1 minute de récupération à la fin d'un tour)
- Les temps d'effort et de récupération peuvent être adaptés en fonction des capacités de chacun
- Il est normal d'avoir des courbatures à l'issue des premières séances

### RECOMMANDATIONS

- Respecter le principe de progressivité
- Il est plus judicieux de faire 10 à 20min d'effort tous les jours (ou 1 jour sur 2) que 1h une fois par semaine
- Il peut être intéressant de faire 1 circuit par jour
- Refaire un circuit quelques jours après l'avoir déjà fait
- S'hydrater avant, pendant et après l'effort
- N'hésitez pas à mettre un fond musical motivant
- Ne forcez pas en cas de douleurs anormales
- Ne pas hésiter à modifier / rajouter des exercices si vous avez du matériel à disposition
- Faire un petit échauffement articulaire avant de commencer
- Terminer par quelques étirements

## Circuit 1

→ Cuisses / Abdos / fessiers

→ Difficulté 1 / 4

1) Planche (20sec)



2) Squats (x15)



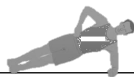
3) Planche latérale Gauche (15sec)



4) Élévation bassin (x15)



5) Planche latérale Droite (15sec)



X 3

Récup  
1min



- **Planche** (latérale) : alignement parfait
- **Squats** : poids dans les talons, sortir les fesses vers l'arrière, dos cambré
- Serrer les abdominaux sur chaque exercice

## Circuit 2

→ Haut du corps

→ Difficulté 1 / 4

1) Pompe sur les genoux (x6)



2) Chandelle (20sec)



3) Dips (x6)



4) Jumping Jack dynamique (20sec)



5) Planche bras tendus (30sec)



X 3

Récup  
1min



- **Pompes et Dips** : inspirer lors de la descente et souffler lors de la montée + dos droit
- **Chandelle** : les épaules restent au sol, pointe de pied tendue
- **Jumping Jack** : rythme rapide en effectuant des petits sauts (avec montée des bras et écartement des jambes simultanément)

## Circuit 3

→ Cuisses / Abdos / fessiers

→ Difficulté 1 / 4

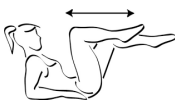
1) Abdos coude/genou opposé (20sec)



2) Fentes alternées (x10 de chaque côté)



3) Pédalo (20sec)



4) Élévation latérale jambe pliée (x12 de chaque côté)



5) Squats sautés (x12)



X 3

Récup  
1min



- **Abdominaux** : décoller les épaules et la nuque du sol, rester équilibré
- **Fentes et élévations latérales** : maintenir toujours le dos droit, rythmer la respiration
- **Squat sauté** : attention à l'amorti et limiter les sauts en cas de fragilité du genou + fesses vers l'arrière

## Circuit 4

→ Cardio

→ Difficulté 2 / 4

1) Montée de genoux dynamique (30sec)



2) Planche alternée coudes / mains (30sec)



3) Jumping Jack dynamique (30sec)



4) Mountain climber (30sec)



5) Sauts latéraux (30sec)



X 4

Récup  
1min



- **Planche alternée coudes / mains** : passer rapidement d'une position à l'autre (sur les coudes puis sur les mains)
- **Jumping Jack** : rythme rapide en effectuant des petits sauts (avec montée des bras et écartement des jambes simultanément)
- **Mountain climber** : en appui sur les mains alterner rapidement monter de jambe droite / jambe gauche
- **Sauts latéraux** : passer d'une jambe sur l'autre si possible

## Circuit 5

→ Cuisses / Abdos / fessiers

→ Difficulté 2 / 4

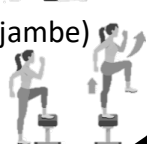
1) Abdos crunch (30sec)



2) Extension jambe tendue (x15 sur chaque jambe)



3) Montée / Descente sur chaise (x15 sur chaque jambe)



4) Abdos battements jambes (30sec)



5) Squats (x20)



X 4

Récup  
1min



- **Abdos crunch** : venir toucher les cuisses avec les coudes (et non l'inverse)
- **Montée / Descente sur chaise** : attention à la stabilité de la chaise
- **Squats** : poids dans les talons, fesses vers l'arrière, dos cambré, souffler à la montée

## Circuit 6

→ Mixte

→ Difficulté 2 / 4

1) Chaise (30sec)



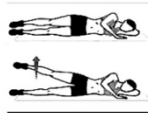
2) Abdos touche talons alterné (45sec)



3) Dips (x10)



4) Obliques (50 à droite / 50 à gauche)



5) Fentes pied levé (10 à droite / 10 à gauche)



X 4

Récup  
1min



- **Chaise** : contre un mur, dos droit, cuisses perpendiculaires au mur
- **Abdos touche talons** : épaules et nuque décollées du sol
- **Dips** : bien avancer les pieds, dos droit, souffler à la montée
- **Obliques** : c'est juste la jambe extérieure qui monte / descend
- **Fentes pied levé** : bien avancer le pied avant, attention à son équilibre + dos droit

## Circuit 7

→ Haut du corps

→ Difficulté 3 / 4

1) Pompes (x10)



2) Superman dynamique (30sec)



3) Planche alternée coudes / mains (30sec)



4) Dips (x12)



5) Mountain climber (30sec)



X 4

Récup  
1min



- **Chaise** : souffler à la montée, inspirer à la descente + dos droit
- **Superman** : alterner la position allongée plat ventre / bras jambes relevés
- **Dips** : bien avancer les pieds, dos droit, souffler à la montée
- **Mountain climber** : en appui sur les mains alterner rapidement monter de jambe droite / jambe gauche

## Circuit 8

→ Cuisses / Abdos / Fessiers

→ Difficulté 3 / 4

1) Abdos V-up (x10)



2) Élévation latérale jambe pliée (15 de chaque coté)



3) Squats sautés (x20)



4) Chandelle (x12)



5) Superman statique (30sec)



X 4

Récup  
1min



- **Abdos V-up** : venir toucher ses pieds avec ses mains, en soufflant + amortir la descente
- **Élévation latérale jambe pliée** : dos droit, souffler en montant la jambe
- **Squats sautés** : attention à l'amorti et limiter les sauts en cas de fragilité du genou + fesses vers l'arrière
- **Superman statique** : maintenir la position sans bouger + tendre au maximum bras et jambes

## Circuit 9

→ Mixte / Cardio

→ Difficulté 3 / 4

1) Jumping Jack dynamique (40sec)



2) Abdos battements jambes (40sec)



3) Sauts latéraux (40sec)



4) Fentes alternées (x12 sur chaque jambe)



5) Pompes sur les genoux (x12)



X 4

Récup  
1min








- **Jumping Jack** : rythme rapide en effectuant des petits sauts (avec montée des bras et écartement des jambes)
- **Abdos battements jambes** : se caler sur les coudes, jambes presque tendues
- **Sauts latéraux** : passer d'une jambe sur l'autre si possible
- **Fentes alternées** : dos droit, envoyer le pied loin devant + respiration rythmée

## Circuit 10

→ Cuisses / Abdos / Fessiers

→ Difficulté 4 / 4

- 1) Rameur (40sec) 
  - 2) Fentes sautées alternées (40sec) 
  - 3) Planche 1 bras tendu (20sec bras droit / 20sec bras gauche) 
  - 4) Chaise (40sec) 
  - 5) Squats (x30) 
- X 4  
Récup  
1min








- **Rameur** : alterner jambes pliées / jambes tendues de façon dynamique + dos droit
- **Fentes sautées alternées** : alterner une jambe devant puis l'autre en effectuant un petit saut (attention aux problèmes de genou) + dos droit
- **Planche 1 bras tendu** : alignement parfait, ne pas poser en changeant de bras
- **Squats** : poids dans les talons, fesses vers l'arrière, dos cambré, souffler à la montée

## Circuit 11

→ Mixte

→ Difficulté 4 / 4

- 1) Abdos essuie-glace (30sec) 
  - 2) Pompes drapeaux (x12) 
  - 3) Banane statique (30sec) 
  - 4) Fentes pied levé (12 à droite / 12 à gauche) 
  - 5) Jumping Jack dynamique (30sec) 
- X 4  
Récup  
1min




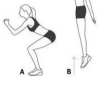



- **Abdos essuie-glace** : appuyer sur les bras tendus au sol pour passer les 2 jambes tendues de droite à gauche
- **Pompes drapeaux** : après chaque pompe, lever 1 bras et 1 jambe et tenir 3sec
- **Banane statique** : tendre bras et jambes puis maintenir la position
- **Fentes pied levé** : bien avancer le pied avant, attention à son équilibre + dos droit
- **Jumping Jack** : rythme rapide en effectuant des petits sauts (avec montée des bras et écartement des jambes)

## Circuit 12

→ Cardio / Mixte

→ Difficulté 4 / 4

- 1) Burpees (x8) 
  - 2) Abdos coude/genou opposé (30sec) 
  - 3) Abdos battements jambes (40sec) 
  - 4) Squats sautés (x20) 
  - 5) Dips (x12) 
- X 4  
Récup  
1min



- **Burpees** : passer d'une position debout à une planche sur les mains, puis laisser tomber le bassin au sol avant de ramener rapidement les pieds à hauteur des mains pour effectuer un saut en extension
- **Abdos** : les épaules et la nuque ne sont pas en contact avec le sol
- **Dips** : bien avancer les pieds, dos droit, souffler à la montée