

PRÉSENTATION DES CIRCUITS

I. Les 3 circuits proposés

- Le circuit Santé
- Le circuit Moves
- Le circuit Challenge

II. Exemple d'une planification sur une semaine type

LE CIRCUIT SANTÉ

- **Public concerné**

Séniors / Femmes enceintes / Sportifs ou non / Sportifs en rééducation / Débutants





- **Qualités travaillées**

Equilibre / Souplesse / Coordination / Concentration

- **Nombre de participants**

6 à 8 Personnes

- **Difficultés**

- Cardio : 
- Musculation : 
- Mental :  

LES OBJECTIFS DU CIRCUIT SANTÉ

- Lutter contre l'ostéoporose
- Entretenir les muscles et les renforcer
- Créer un lien social
- Prévenir les chutes en améliorant la stabilité
- Amélioration de la mobilité articulaire
- Réathlétisation après pathologie (Cheville / Genoux / Hanche)
- Correction de la posture du corps
- Réduire les risques de blessures

LE CIRCUIT MOVES

- **Public concerné**

Personnes souhaitant P.P ou Travailler l'endurance / Sportifs en début de saison / Non sportifs / Praticants intermédiaires.




- **Qualités travaillées**

Endurance / Coordination / Agilité / Persévérance

- **Nombre de participants**

4 à 6 Personnes

- **Difficultés**

- Cardio : 
- Musculation : 
- Mental : 

LES OBJECTIFS DU CIRCUIT MOVES

- Diminution du taux de cholestérol et du taux de sucre
- Réduction des maladies cardio vasculaire
- Diminution du stress
- Diminution de la masse grasse corporel
- Amélioration des capacités cardio-respiratoire
- Amélioration des capacités de Récupération

LE CIRCUIT CHALLENGE

- **Public concerné**

Sportifs / Praticants confirmés / Personnes souhaitant se dépasser

- **Qualités travaillées**

Force / Vitesse / Explosivité / Endurance musculaire / dépassement de soi

- **Nombre de participants**

- 4 à 6 personnes

- **Difficultés**

- Cardio : 

- Musculation : 

- Mental : 

LES OBJECTIFS DU CIRCUIT CHALLENGE

- Augmentation de la masse musculaire
- Amélioration de la vitesse de courses
- Préparation sportive
- Amélioration de la force mental

EXEMPLE D'UNE PLANIFICATION SUR UNE SEMAINE TYPE

	Matin	Midi	Soir
Lundi	Stretching		Circuit Moves
Mardi	Circuit Santé	Circuit Moves	
Jeudi			Circuit Challenge