



Action Schools! BC

Pour un style de vie sain

Circuit En force 101

1. Examinez les exercices en visionnant le DVD Get Strong 101 pour vous familiariser avec les techniques à exécuter.
2. Divisez la classe en six groupes et assignez chaque groupe à une station (haut du corps, bas du corps, rapidité, agilité, vitesse et tronc-abdominaux/équilibre).
3. Les élèves choisissent le niveau d'intensité qui leur convient le mieux: modéré (rouge), intermédiaire (jaune) ou intense (bleu).
4. Débutez au signal (sifflet, musique ou commande vocale).
5. Exécutez l'exercice pendant 30 à 60 secondes (au choix des élèves ou de l'enseignant).
6. Arrêtez au signal.
7. Tous les élèves se tournent vers le centre de la salle et participent à l'activité de récupération (p. ex., DVD Energy Blast, mouvements au son de la musique, étirements de la tête aux pieds, marche rapide ou jogging léger si l'activité se déroule à l'extérieur) pendant une minute.
8. Les élèves passent à la prochaine station.

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Haut du Corps

Extensions des bras:

- 1 Au mur
- 2 Partielles
- 3 Complètes



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Haut du Corps

Bandes élastiques:

- 1 Extensions devant, hauteur des épaules
- 2 Extensions latérale, hauteur des épaules
- 3 Extensions latérales



Action Schools! BC

Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Intermédiaire: Consulter le DVD Get Strong 101



ActNowBC



Haut du Corps

Bandes élastiques:

1 Biceps

2 Triceps

3 Développés pectoraux

4 Extenseurs



Action Schools! BC

Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA



Bas du Corps

Fentes avant:

① Debout

② En trois points

③ Sauts



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Bas du Corps

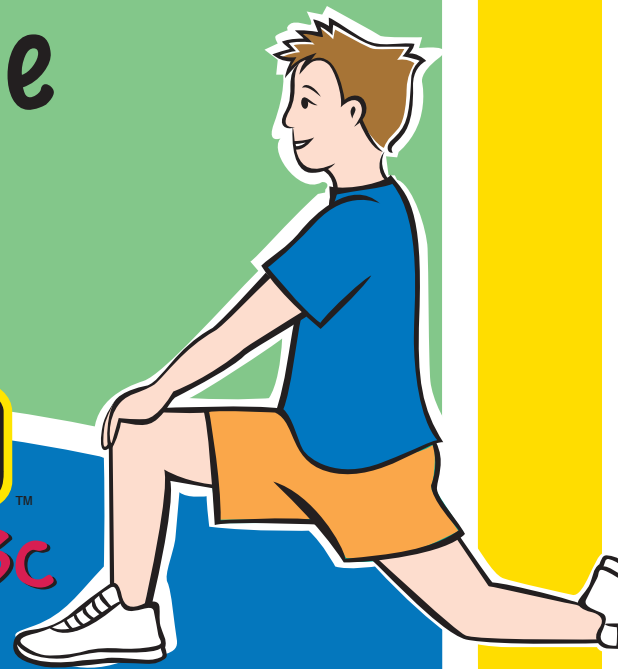
Flexions des jambes:

- 1 Debout
- 2 Cloche-pied
- 3 Sauts
- 4 Une jambe
- 5 Sumo



Action Schools! BC

Pour un style de vie sain



WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Bas du Corps

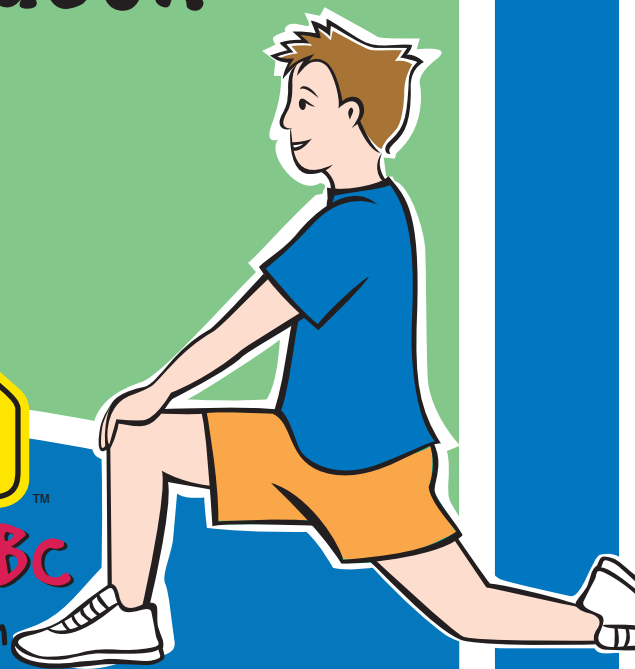
1 Toucher du cône
debout sur une jambe

2 Toucher du cône
debout sur deux
jambes



Action Schools! BC

Pour un style de vie sain



WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Rapidité

Piétinements:

1 Piétinements alternés

2 Changement de pied en simultané



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Rapidité

Piétinements:

1 Piétinements

2 Piétinements rapides
en croisé au-dessus
d'une ligne



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain



WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Rapidité Échelle:

- 1 Course 1
- 2 Course 2
- 3 En croisé



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Intense: Consulter le DVD Get Strong 101

Agilité

Échelle:

- 1 Pieds à l'intérieur en alternance puis faire un pas devant et répétez le mouvement
- 2 Avant 2
- 3 Latéral 2
- 4 Piétinements rapides en croisé de part et d'autre d'une échelle



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Agilité

Position debout:

- 1 De la position à quatre pattes à la position debout
- 2 De la position assise à la position debout
- 3 De la position couchée sur le dos à la position debout
- 4 De la position à plat ventre à la position debout



Action Schools! BC

Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA



Agilité

Haies:

- 1 Piétinements de part et d'autre d'une haie
- 2 Piétinements en croisé



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA



Vitesse

Balancés:

- 1 Debout, balancement rapide des bras pliés
- 2 Assis, balancement rapide des bras pliés



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Vitesse

1 Élévation des genoux sur place



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Intermédiaire: Consulter le DVD Get Strong 101



ActNowBC



Vitesse

1 Talons aux fesses sur place



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Intense: Consulter le DVD Get Strong 101



ActNowBC



Tronc-abdominaux/ équilibre

- 1 Table avec jambe
- 2 Table avec bras
- 3 Table avec bras
et jambe
- 4 Superman



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain



WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Tronc-abdominaux/ équilibre

Tronc-abdominaux

1 Extension des bras au sol,
planche, ramenez le genou
plié pour le passer en torsion
sous le corp

2 « Essuie-glace »



Action Schools! BC

Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Tronc-abdominaux/ équilibre

Équilibre:

1 747

2 Karate Kid

3 Debout sur une jambe,
écrivez votre nom



Action Schools! BC
Pour un style de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA