



**Centre
d'Expertise
de la Performance**
Gilles Cometti



Diplôme Universitaire de Préparation Physique

**Documents de travail
Séminaire force**



Le circuit training

Carole Cometti

*Faculté des sciences du sport
Dijon*





Diplôme Universitaire de préparation physique



Circuit Training



Circuit training 20" sans récup
Haut / abdos ou lombaires / bas
(bondissements)

CEP DIJON

Gilles Cometti - Carole Cometti - Chistos Paizis

1

Objectifs - Circuit training

Le circuit training

Forme entraînement populaire : travailler la force et l'endurance

- 8 à 12 exercices effectués chacun pendant 20 à 30 secondes
- 15-20 répétitions (40-50%)
- 2 ou 3 tours
- 2 versions : avec et sans repos entre les exercices

2

2

Règles - Circuit training

Le circuit training

Objectifs : Globalement « Cardio-pulmonaire »

- Améliorer la force
- Améliorer l'endurance

3

3

Résultats - Circuit training

Le circuit training

Résultats :

- Charge de travail et les exercices sont identique pour tous !

-Améliorer la force ? Peu efficace

-Améliorer l'endurance ? Pas optimal

= travail sur fatigue $\neq$ *Qualité*

4

4

Avantages - Circuit training

Le circuit training

Avantages :

- Intéressant sur le plan pédagogique

- Bonne dynamique dans le groupe

- Utile à la reprise de l'entraînement

- Travail d'entretien général (Gettman et coll. 1982)

- Peu de matériel

5

5

Intérêt du circuit training

Effects of in-season circuit training on physical abilities in male handball players.

[Hermassi S1, Wollny R, Schwesig R, Shephard RJ, Chelly MS.](#)

➤ Pendant la saison compétitive, 10 semaines d'ECR avec seulement 2 séances d'entraînement par semaine ont **amélioré de nombreuses mesures de performance athlétique** chez les joueurs de handball, et un tel conditionnement peut être fortement recommandé dans le cadre du programme d'entraînement annuel des joueurs de handball.

6

Intérêt du circuit training

Functional High-Intensity Circuit Training Improves Body Composition, Peak Oxygen Uptake, Strength, and Alters Certain Dimensions of Quality of Life in Overweight Women.

[Sperlich B1, Wallmann-Sperlich B2,3, Zinner C1, Von Stauffenberg V1, Losert H1, Holmberg HC4,5.](#)

- Utiliser le CT pour améliorer **la composition corporelle**, certaines variables de la force fonctionnelle et certaines dimensions de la **qualité de vie chez les femmes en surpoids**.
- Cependant, CT améliore qualité aérobie + une meilleure perception de la santé générale.

7

Intérêt du circuit training

Metabolic effects of two high-intensity circuit training protocols: Does sequence matter?

[Nuñez TP¹, Amorim FT², Beltz NM³, Mermier CM², Moriarty TA⁴, Navo RC², VanDusseldorp TA⁵, Kravitz L². J Exerc Sci Fit.](#)

2020 Jan;18(1):14-20. doi: 10.1016/j.jesf.2019.08.001. Epub 2019 Aug 7

The effect of short period high intensity circuit training modified-FIFA 11+ program on physical fitness among young football players.

[Zein MI¹, Saryono S², Laily I³, Garcia-Jimenez JVJ Sports Med Phys Fitness.](#)

2019 Sep 23. doi: 10.23736/S0022-4707.19.09813-X. [Epub ahead of print]

⁴.

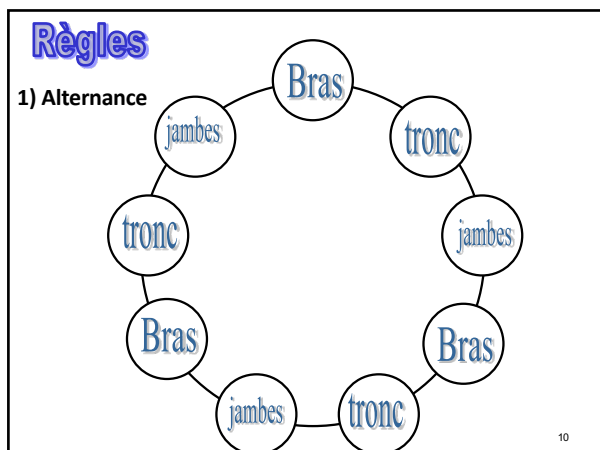
8

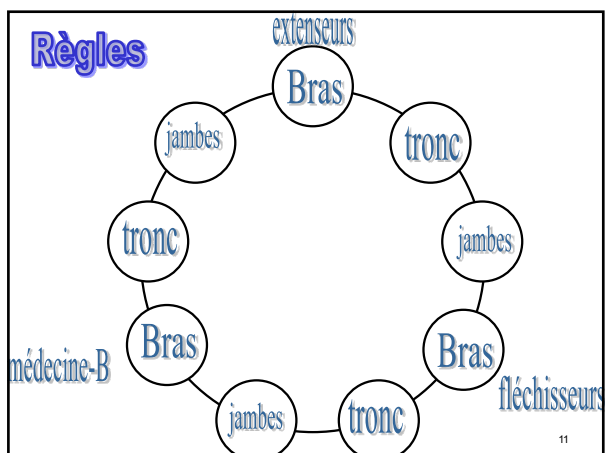
➡ Optimisation du Circuit training ???

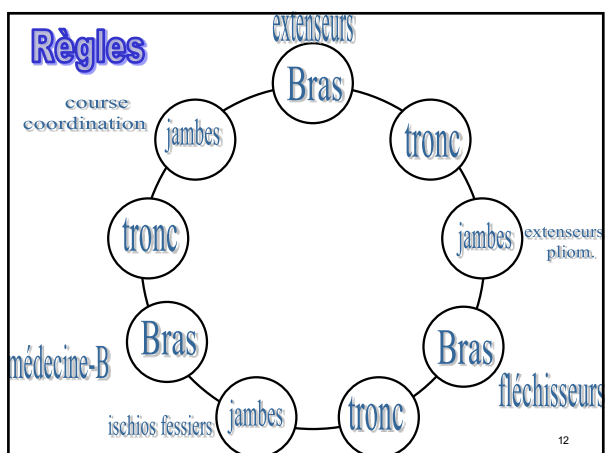
↗ QUALITE

Quel objectif ???

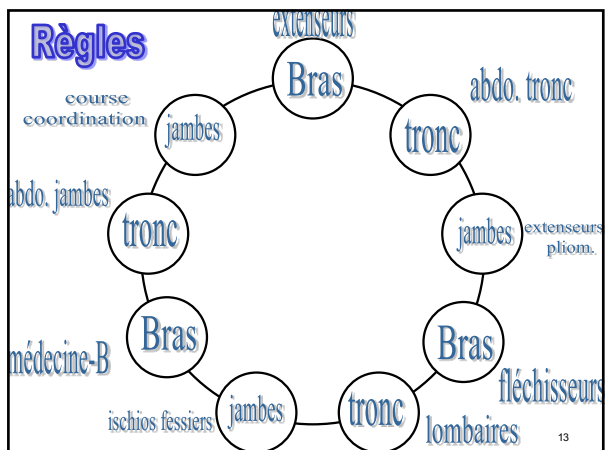
9







12



13

2) Objectif recherché ?

« L'intermittent circuit training »
ou
« intermittent FORCE »

Principes :

-Optimiser le circuit training pour **développer l'endurance** =

Construire un circuit sur les bases physiologiques de l'intermittent
= FC ↗ = course à VMA une fois/2

-Introduction d'exercices mobilisant tout le corps

*Mais attention ces situations sont défavorables à une bonne sollicitation cardiaque
(donc l'intermittent est moins performant sur le plan aérobie)*

14

2) Objectif recherché ?

« L'intermittent circuit training »
ou
« intermittent FORCE »

Principes :

-Optimiser le circuit training pour **développer la force** =

Construire un circuit sur les bases physiologiques de la force

-Introduction d'exercices mobilisant la **force de manière qualitative**

Mais attention certaines situations peuvent être défavorables à une bonne sollicitation en force maximale

15

2) Objectif recherché ?

« L'intermittent circuit training »
OU
« intermittent FORCE »

Principes :

- Optimiser le circuit training **orienté détente** =

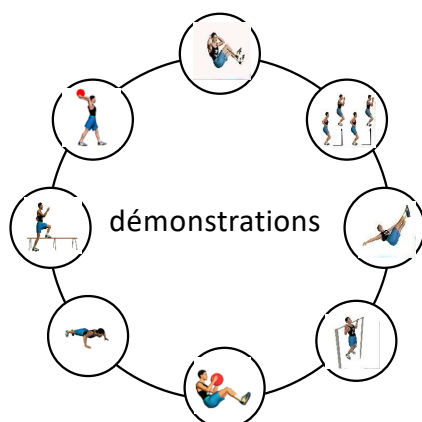
Construire un circuit sur les bases de la pliométrie

➤ Introduction d'exercices bondissement

16

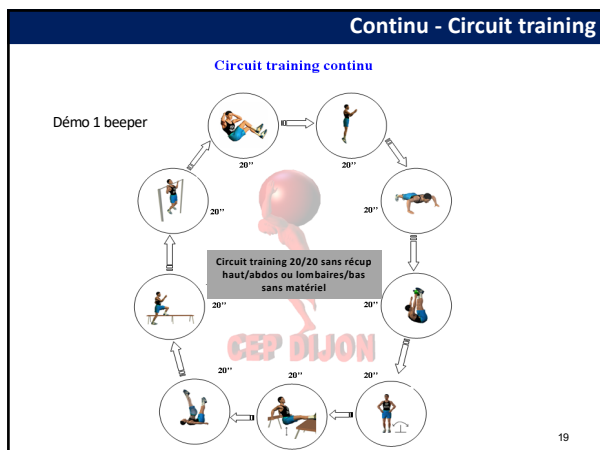
➤ Construction optimal du circuit
training (durée, temps de travail,
temps de repos, exercices
choisis...)

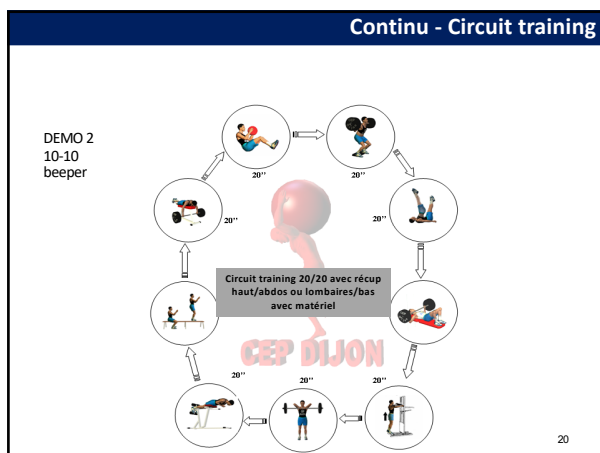
17

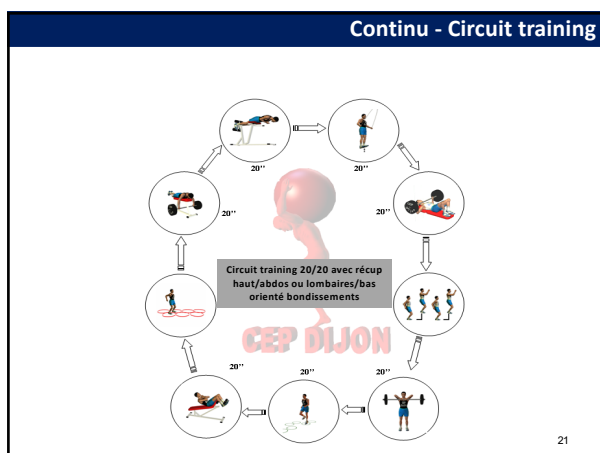


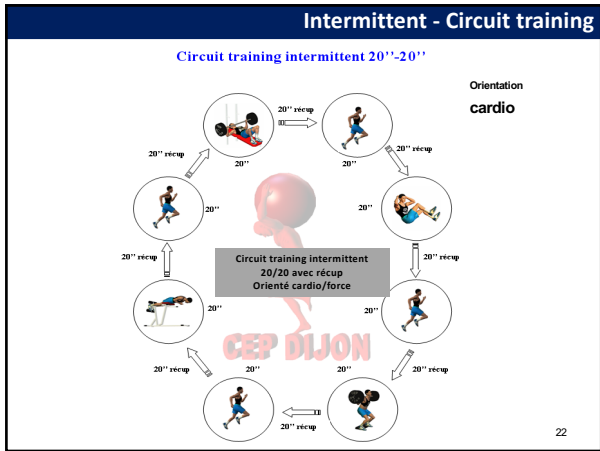
18

18

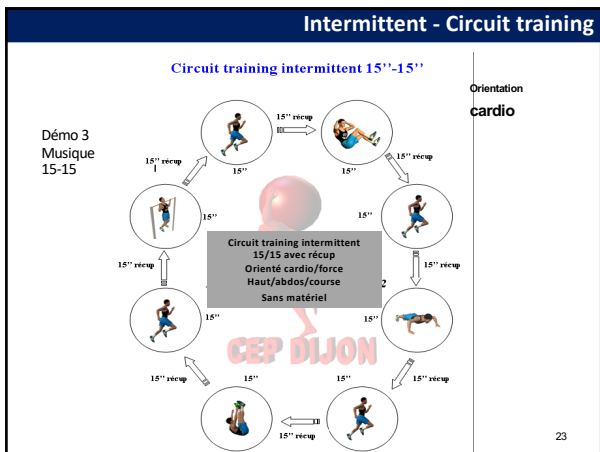




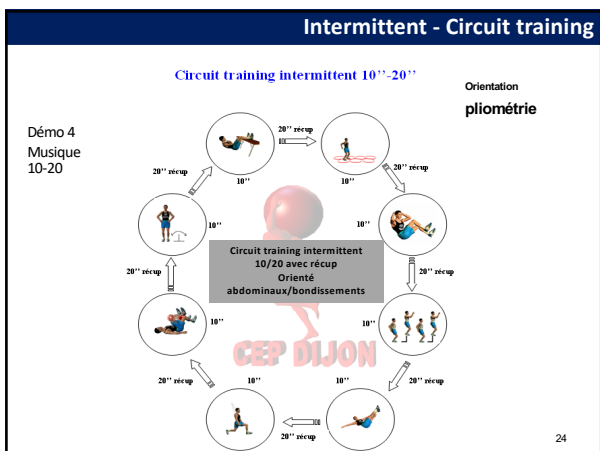




22



23



24

Intermittent - Circuit training

Durée : 1 à 3 séries de 5 à 10 min

Modalité :

15-15

10-10

10-20

10-20 – 5-25

Orientation cardio, bondissement,
tronc,

25

25

Conclusions - Circuit training

Le circuit training et la force

-Pas optimal pour la force maximale

- Bien conçu il permet de travailler sur certaines
qualités physique...

-Adapté il peut développer l'endurance de force
(conception de *JuryVERKOSHANSKY*)

-Différence avec le Cross training ????

26

26
