

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	35 (1978)
<b>Heft:</b>	6
 <b>Artikel:</b>	Entraînement en circuit
<b>Autor:</b>	Kreiss, Friedhelm
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997607">https://doi.org/10.5169/seals-997607</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Entraînement en circuit

Friedhelm Kreiss

Par *entraînement en circuit* on entend une série d'exercices physiques que le participant doit exécuter selon un ordre prescrit à des endroits déterminés d'un parcours circulaire. Il s'agit donc en premier lieu d'une nouvelle forme d'organisation de la gymnastique à laquelle s'ajoutent les facteurs «temps» et «quantité».

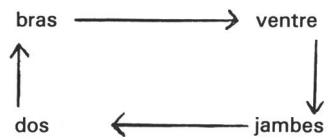
### *Avantages:*

1. Mise à contribution alternative des muscles et du système circulatoire.
2. Entraînement équilibré des parties du corps.
3. Application de groupes d'exercices différenciés du point de vue de la performance et exigeant un travail intensif.
4. Amélioration des automatismes et de l'autocontrôle.
5. Risques diminués.
6. L'entraînement en circuit peut servir à l'amélioration de la condition physique générale ou, par un choix d'exercices spécifiques, à une hausse du rendement dans une discipline déterminée.

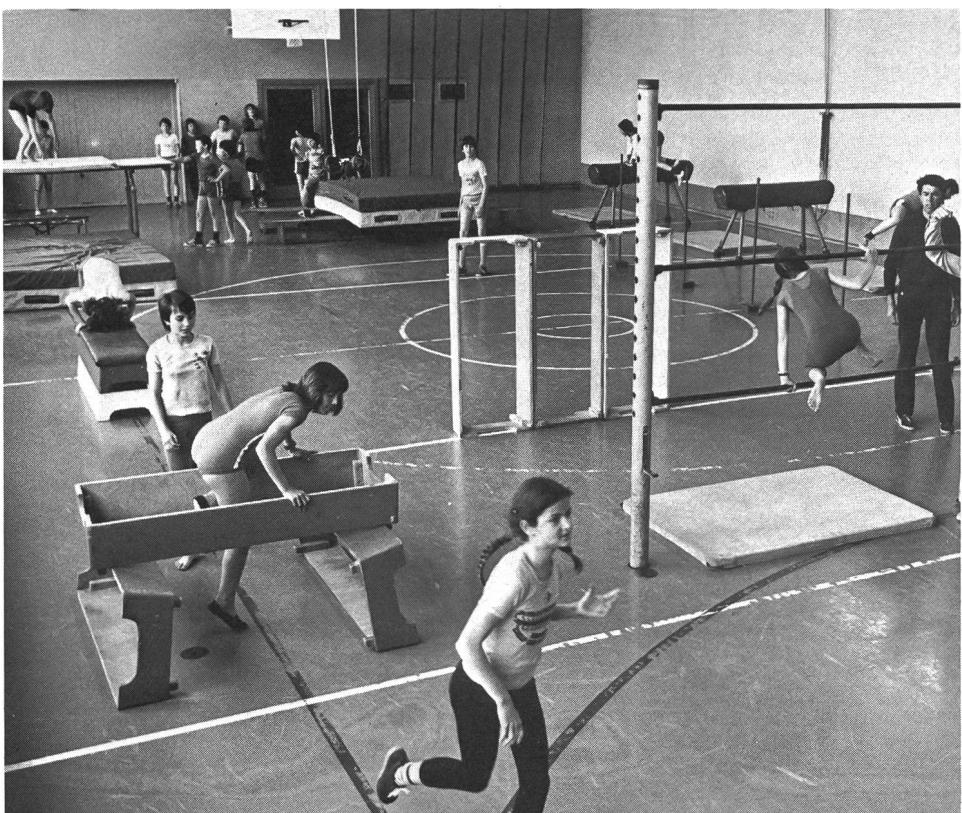
*Les exercices aux différentes stations doivent répondre aux critères suivants:* 1. Ils doivent présenter peu de difficultés techniques. 2. Il faut pouvoir reconnaître clairement le début, l'exécution exigée et la fin des exercices, afin de faciliter le comptage. 3. Il faut choisir si pos-

sible des exercices à exécuter à un engin ou avec un engin pour obtenir des conditions identiques pour tous les participants.

*Aménagement des stations:* 1. Veiller à un aménagement simple en choisissant des engins qui peuvent être utilisés également avant ou après l'entraînement en circuit. 2. Eviter que deux exercices de suite impliquent le travail du même groupe de muscles. 3. Pour un entraînement de la condition physique générale, la disposition peut être faite en appliquant le principe qui demande la répartition de la musculature du corps en quatre groupes principaux:



- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1. Bras/épaules | - Flexion – extension                            |
| 2. Ventre       | - «Couteau de poche»                             |
| 3. Jambes       | - Saut d'extension                               |
| 4. Dos          | - De la position couchée faciale, lever le torse |



## Formes d'organisation

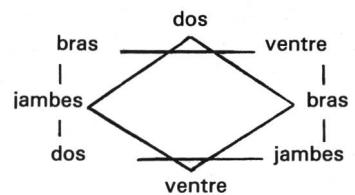
1. Parcours sur la base du temps: la durée des exercices et celle des pauses sont annoncées à tous. 2. Parcours sur la base de la quantité: le nombre d'exercices à chaque station est fixé, tandis que la durée de la pause est laissée au libre choix des participants; elle peut même être supprimée. 3. Parcours sur la base du temps ou de la quantité: durant la pause, les participants parcourent un trajet déterminé ou courent durant un temps déterminé. 4. Parcours sur la base de la quantité dans un temps fixé: les participants doivent exécuter un nombre déterminé d'exercices dans un temps donné. Nombre d'exercices: dans un test, on fixe le nombre maximal de chaque participant pour chaque exercice. La moitié de ce chiffre donne le nombre d'exercices à exécuter sur un tour de circuit. Ce genre de circuit est appliqué dans le sport de performance et à l'entraînement.

*Possibilités d'augmenter la charge:* 1. Prolonger la durée des exercices. 2. Diminuer la durée des pauses. 3. Supprimer les pauses. 4. Augmenter le nombre de parcours. 5. Augmenter la charge dans les exercices (poids, ballons lourds etc.). 6. Augmenter le nombre des stations.

*Formes de contrôle:* 1. Chacun mesure sa performance. 2. Avec partenaire: l'un mesure les performances réalisées par l'autre sur un tour complet. Le même principe est valable pour le chronométrage. Le résultat peut donc se traduire par un chiffre ou par un temps.

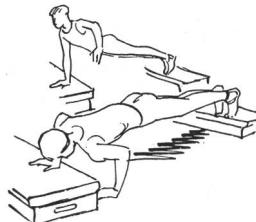
*Insertion dans la leçon:* appliquée comme véritable forme d'entraînement avec des charges élevées, le circuit est à organiser dans la partie centrale de la leçon, vu qu'il ne sera guère suivi d'un travail exigeant de la force. Il peut donc

être inséré judicieusement après un perfectionnement de la technique. Par contre, si le circuit est utilisé uniquement pour l'éducation physique et la formation motrice, il peut être organisé au début ou vers la fin de la leçon.



Si l'on place le même rectangle sur le premier en le tournant de deux stations, on obtient un circuit avec 8 stations (voir l'exemple ci-dessous).

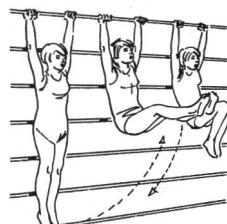
## Exemple d'un entraînement en circuit



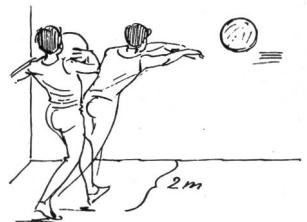
8. Les pieds posés sur le couvercle du caisson – monter et descendre avec les mains



1. Lever le torse par-dessus un ballon



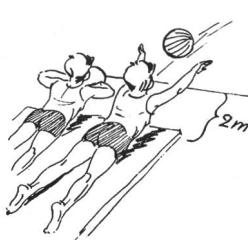
2. Suspendu, dos aux espaliers: lever les genoux ou ramener les jambes tendues jusqu'aux mains



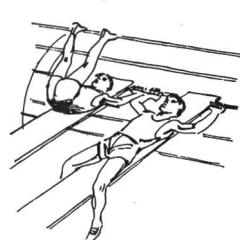
3. Jet des deux bras contre le mur



7. Monter sur le caisson en alternant jambe gauche et jambe droite – tendre la jambe



6. Jet des deux bras contre le mur de la position couchée faciale



5. Ramener les jambes derrière la tête



4. Sauter à la corde sur place

Exercice: 15 sec.  
Pause: 30 sec.  
1 ou 2 parcours  
Intensification:  
30 sec. et 30 sec.