

Temps	Organisation	Description	Matériel
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: circuit • Lieu: terrain • Nombre de personne par poste: 2 • Nombre d'exercice: 10 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 2 minutes 30 secondes ○ Pause: 20 secondes ○ Répétition: 1 	<p>Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps approprié pour que tous les participants terminent l'exercice en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.</p>	<p>10 Posters</p> <p>1 Chronomètre/smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Par binôme:</p> <p>1 Balle (de volley-, en mousse, de basket-, de foot)</p> <p>14 Cônes de marquage</p> <p>1 Bande de minage</p> <p>3 Chronomètres</p> <p>1 Mur</p> <p>6 Toiles de tentes</p>

