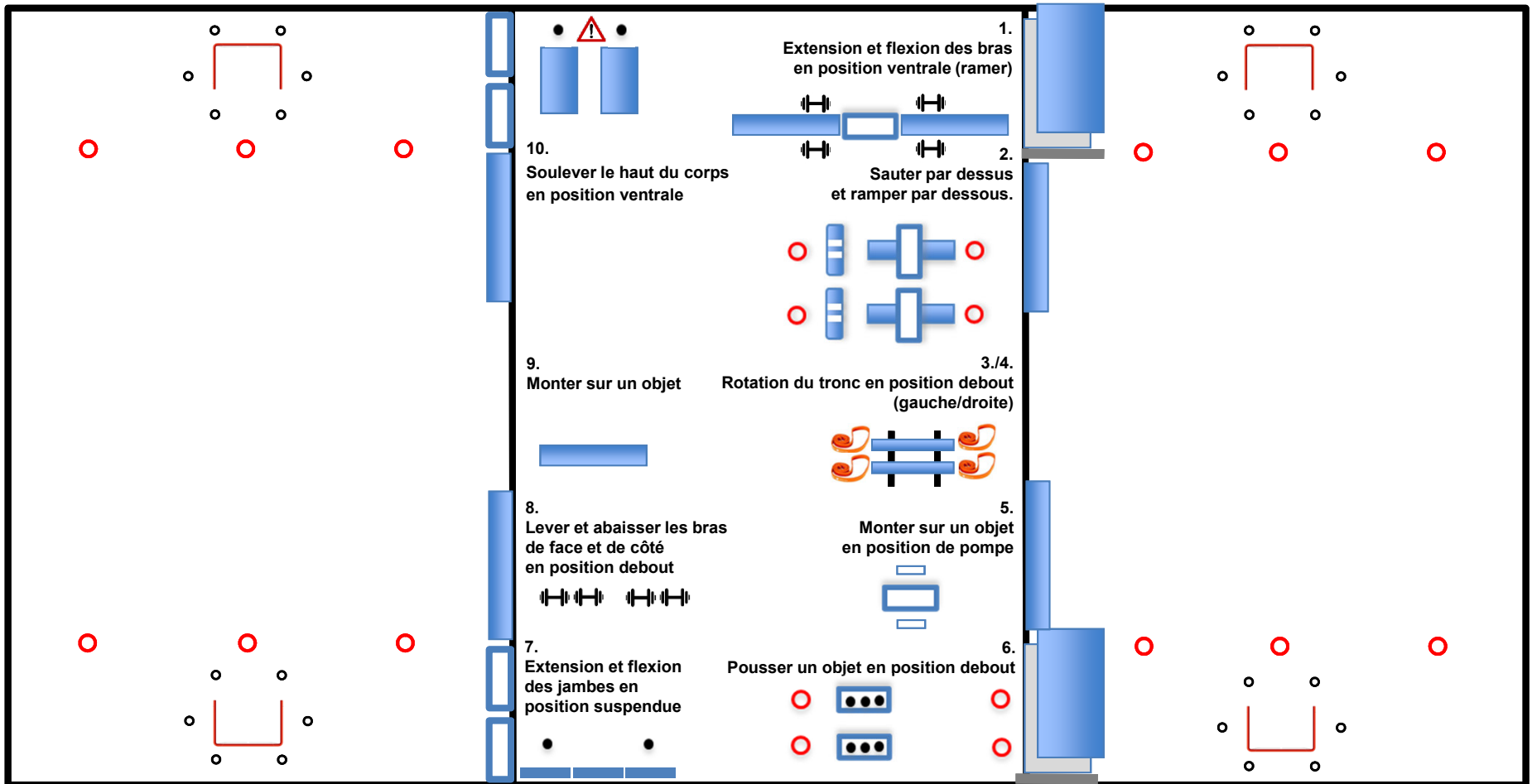





Relais – Intercrosse

Circuit de force (programme 2)














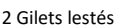
Relais - Intercrosse



Matériel partie jeux

-  12 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (6 groupes)
-  24 Petits cônes
-  4 Cages d'unihockey
Cannes & balles d'Intercrosse

Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  2 Cheval d'arçon (long)
-  8 Petits tapis
-  3 Bancs longs
-  4 Caissons suédois
-  8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
-  2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)
-  Espalier
-  Mur
-  8 Piquets de marquage
-  10-14 Medizinball
-  4 Ballons de basket
-  2 Gilets lestés

Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
 - 4 Caissons suédois
 - 4 Bancs longs
 - 2 Chariots de tapis (grands) ou installation de bandes d'unihockey

Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (piquets de marquage, cônes de marquage, etc.) après avoir effectué les relais