

Temps Organisation	Description	Matériel
<p>30'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation: circuit • Lieu: salle • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercices:10 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 150 secondes ○ Pause: 20 secondes ○ Répétition: 1 	<p>Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps apparti pour que tout 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>2 Ballons de volley</p> <p>4 Cônes</p> <p>7 Balles de tennis</p> <p>3 Ballons de basket</p> <p>1 Ballon de handball</p> <p>1 Balle de Unihockey</p> <p>2 Ballons de foot</p> <p>1 Ballon lourd</p> <p>2 Ballons en mousse</p> <p>1 Volant</p> <p>2 Raquettes de badminton</p> <p>2 Planches d'équilibre</p> <p>20 Cônes</p> <p>1 Corde épaisse</p> <p>3-5 Cordes</p> <p>16 Piquets</p> <p>x Cerceaux</p> <p>4 Bancs</p> <p>2 Caissons</p> <p>4-5 Haies</p> <p>2 Petits tapis</p> <p>1 Chariot à tapis avec (min.) un gros tapis</p> <p>1 Perche</p> <p>1 Espaliers</p>
<pre> graph TD S1[1. Temps de réaction - avec gros tapis] --> S2[2. Artiste du balance] S2 --> S3[3. Slalom - avec panier] S3 --> S4[4. Passes] S4 --> S5[5. Circuit - avec perche] S5 --> S6[6. Circuit - avec espaliers] S6 --> S7[7. Temps de réaction - avec caisson] S7 --> S8[8. Slalom] S8 --> S9[9. Atelier orientation] S9 --> S10[10. Double jeu de passes] S10 --> S1[1. Temps de réaction - avec gros tapis] </pre>		

Circuit de coordination

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Temps de réaction – avec gros tapis	Réaction, différenciation
2	Artiste du balance	équilibre
3	Slalom – avec panier	Différenciation, rythme
4	Passes	Équilibre
5	Circuit – avec perche	Rythme, orientation, équilibre
6	Circuit – avec espaliers	Rythme, orientation, différenciation, équilibre
7	Temps de réaction – avec caisson	Réaction
8	Slalom	Différenciation
9	Atelier orientation	Orientation
10	Double jeu de passes	Différenciation, orientation

L'ordre des exercices du circuit proposé si dessus est un exemple. Le circuit doit être adapter à la salle utilisée à cet effet.