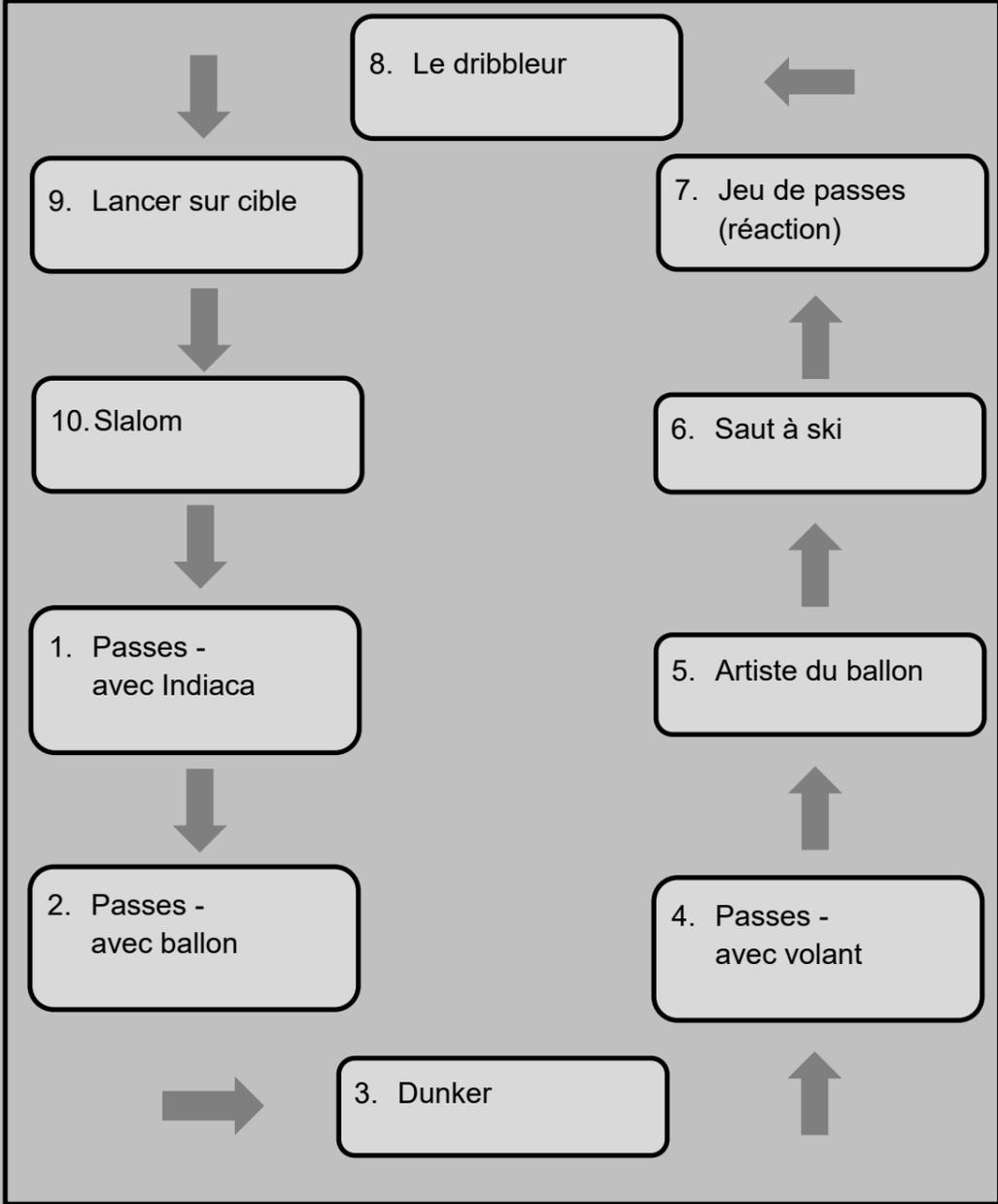


Temps	Organisation	Description	Matériel
30'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: circuit</li> <li>• Lieu: salle</li> <li>• Nombre de personne par poste: 2/4</li> <li>• Nombre d'exercices: 10</li> <li>• Intensité: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail: 150 secondes</li> <li>○ Pause: 20 secondes</li> <li>○ Répétition: 1</li> </ul> </li> </ul>	<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><b>Par binôme:</b></p> <p>1 Barre parallèle</p> <p>3 Indiacas</p> <p>4 Cônes</p> <p>2 Ballons lourds</p> <p>4 Ballons de volley</p> <p>10 Ballons de basket</p> <p>2 Ballons en mousse</p> <p>10 Ballons (divers)</p> <p>2 Planches d'équilibre</p> <p>1 Mini-trampoline</p> <p>2-3 Gros tapis</p> <p>12 Petits tapis</p> <p>2 Raquettes de badminton</p> <p>1 Volant</p> <p>7 Bancs</p> <p>1 Espaliers</p> <p>2 Morceaux de tapis</p> <p>1 Cheval d'arçon</p> <p>1 Caisson</p> <p>1 Chariot à ballon</p> <p>1 Projectile</p> <p>1 Frisbee</p> <p>6 Piquets</p>



## Circuit de coordination

Nr.	Exercice	capacités de coordination
1	Passes – avec Indiacca	Différenciation, réaction
2	Passes – avec ballon	Équilibre
3	Dunker	Rythme, différenciation, orientation
4	Passes – avec volant	Équilibre, différenciation
5	Artiste du ballon	Orientation, différenciation
6	Saut à ski	Équilibre, orientation
7	Jeu de passes (réaction)	Équilibre, réaction
8	Le dribbleur	Équilibre, différenciation
9	Lancer sur cible	Différenciation
10	Slalom	Rythme, différenciation

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