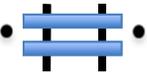
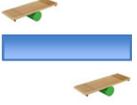


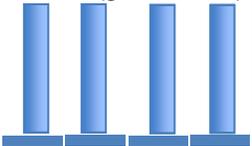
# Circuit de force (programme 1)

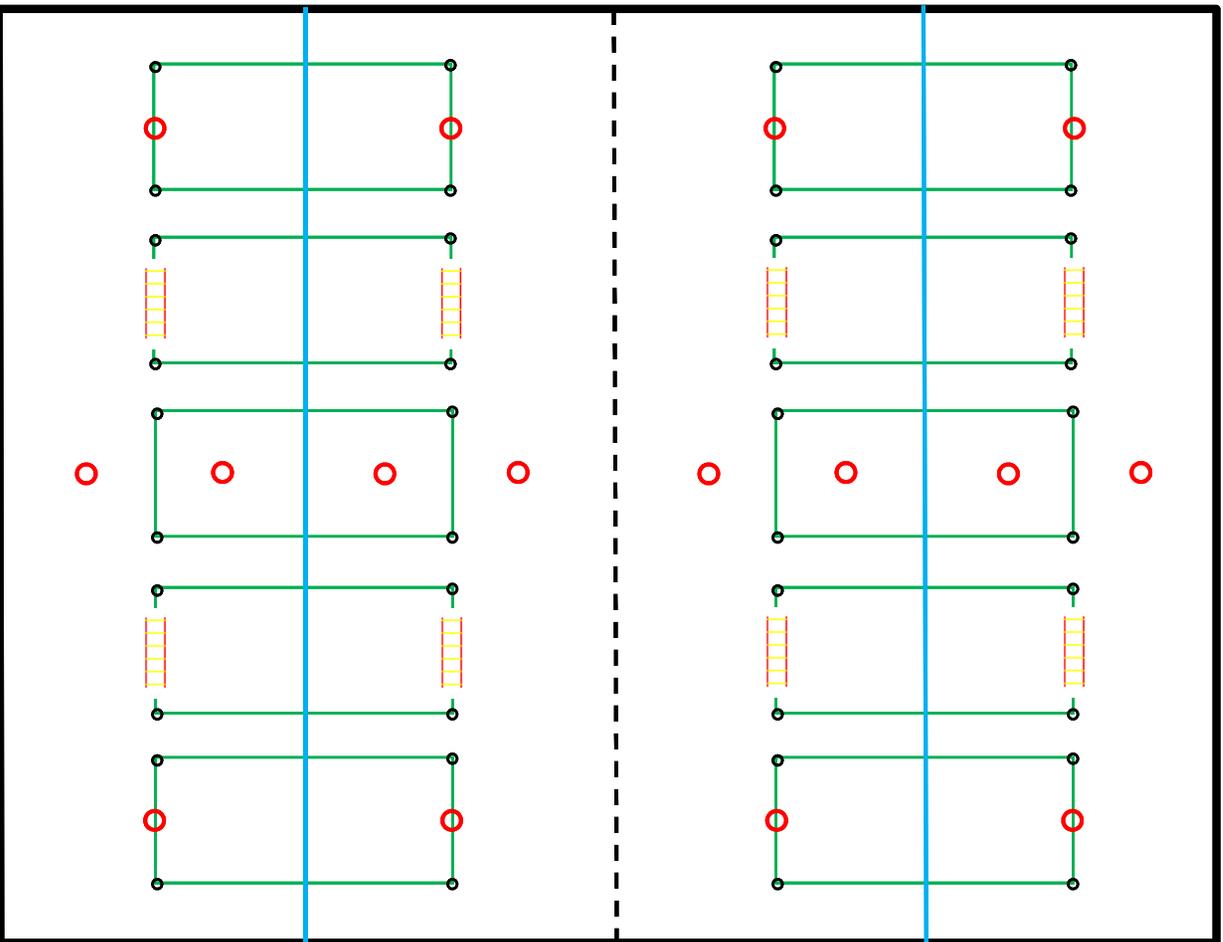
# ABC de la course/échelle de rythme/relais - Badminton

**1. Déplacement en appui sur les bras**  **10. La chaise** 

**2. Levés de genoux sur place (skipping)**  **9. Pompes** 

**3./4. Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite)**  **8. Flexion du torse**   
(évtl. positionner les tapis contre le mur)

**5. Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes**  **6./7. Fente dynamique (gauche/droite)** 



## Matériel partie force

-  1-2 Barres parallèles
-  Espalier
-  1 Gros matelas
-  Mur
-  10 Petits tapis
-  4-6 Coussins d'équilibre
-  5 Bancs longs
- 2-4 Gilets lestés
-  1 Caisson suédois
- Si pas d'espalier: 2 Caissons supplémentaires
-  4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  2-4 Medizinball
- 4-6 Disques d'haltères (grand)
-  2 Planches d'équilibre
- 2 Disques d'haltères (petit)

## Matériel partie jeux

-  16 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (4 groupes)
-  8 Échelles de rythme (4 ou 8 groupes)
-  40 Mini-cônes (10 terrains de jeux)
-  2 Filets de badminton (long)
- 20 Raquettes de badminton & 10 volants

## Matériel en général

Enceintes & musique  
Chronomètre

## Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (piquets/cônes de marquage et échelles de course) après avoir effectué l'ABC de la course et les relais