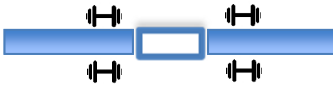




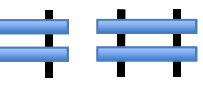
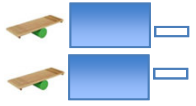
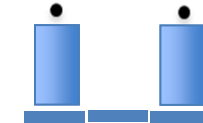
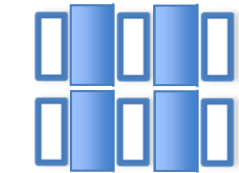
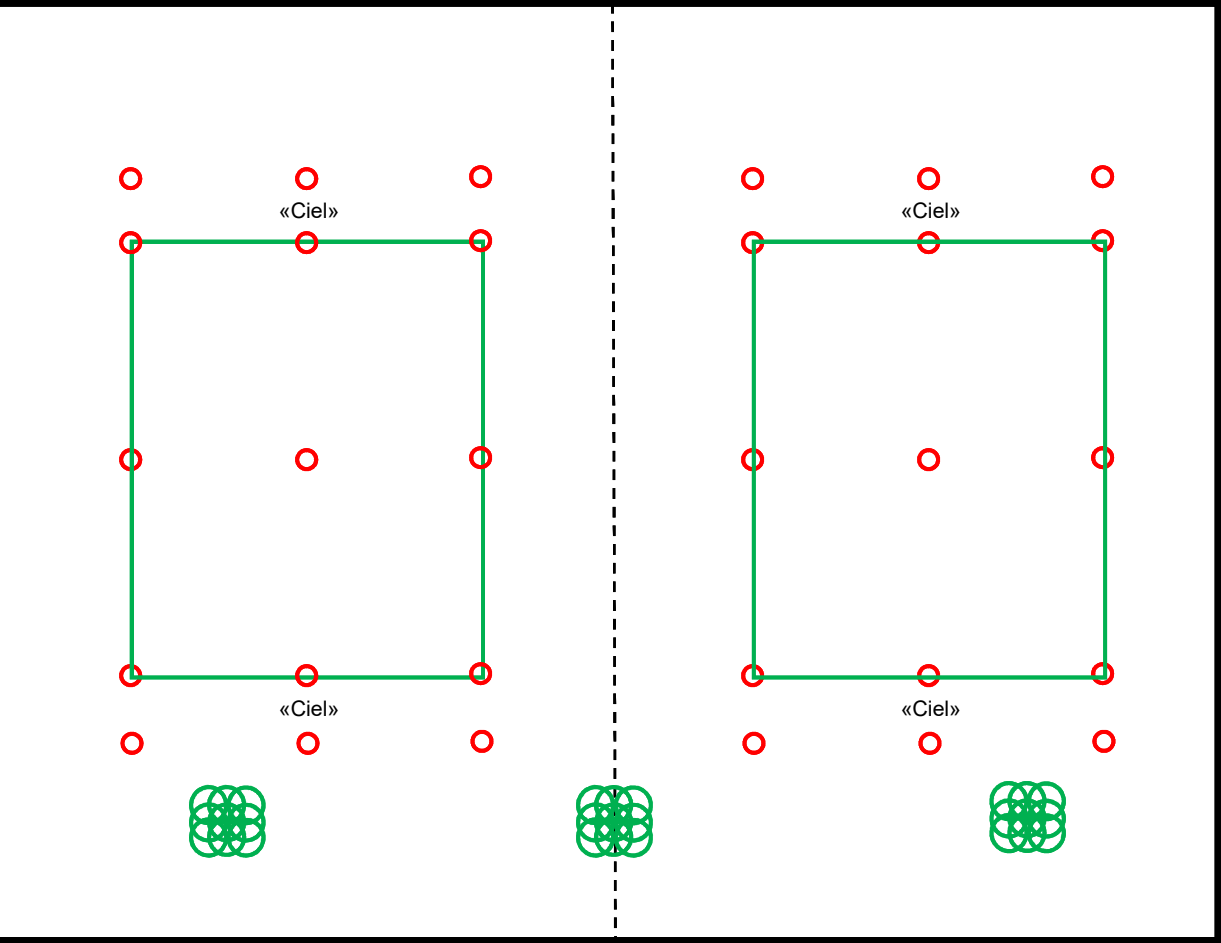













Circuit de force (programme 3)

Le morpion/relais de cerceaux – Balle au prisonnier

<p>1. Extension et Flexion des bras en position dorsale inclinée</p> 	<p>10. Extension et Flexion d'une jambe en position de pompes en alternance</p> 
<p>2. Flexion des genoux et saut sur un objet</p> 	<p>9. Fentes sur une jambes (gauche/droite)</p> 
<p>3./4. Soulever et abaisser les jambes en position ventrale</p> 	<p>8. Extension et Flexion des bras en position inclinée sur les talons</p> 
<p>5. Pompes</p> 	<p>7. Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance</p> 
<p>6. Saut en hauteur</p> 	



- Matériel partie force**
-  2 Barres parallèles
 -  6 Petits tapis
 -  8 Caissons suédois
 -  3 Bancs longs
 -  12 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
 -  6-8 Coussins d'équilibre
 -  2 Planches d'équilibre
 -  Espaliers
 -  4 Basket-/Medizinball
 - si à l'atelier 6 deux couloirs:
plus 2 petits tapis
plus 3 caissons suédois
 - 2 Gilets lestés

- Matériel partie jeux**
-  30 Cônes (6 groupes)
 -  27 Cerceaux
 - 9 Maillots/bandeaux de jeu (couleur 1)
 - 9 Maillots/bandeaux de jeu (couleur 2)

- Matériel en général**
- Enceinte & musique
 - Chronomètre

Remarques
Les cônes pour marquer le terrain (balle au prisonnier) peuvent éventuellement être réduits (12 cônes) en utilisant le terrain de volley-ball