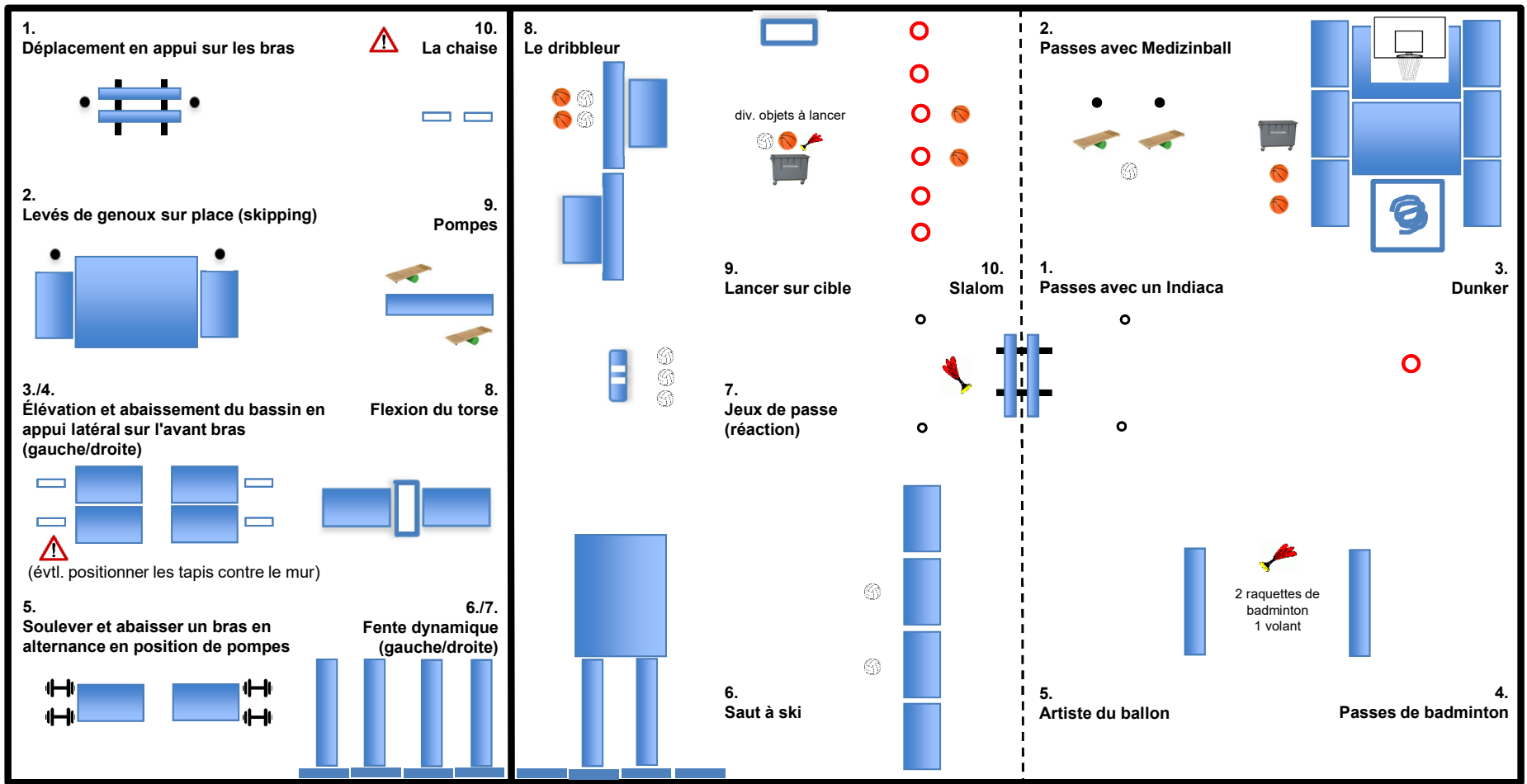











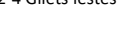
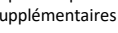
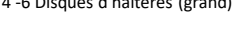
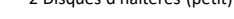


# Circuit de force (programme 1)


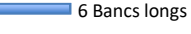
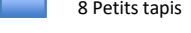









# Coordination: postes de travail (programme 1)



## Matériel partie force

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

## Matériel partie coordination

-  7 Piquets de marquage
-  4 Petits cônes
-  6 Bancs longs
-  3 Gros matelas
-  8 Petits tapis
-  1 Cheval d'arçon (long)
-  1 Caisson suédois
-  1 Chariot à balles
-  Espaliers
-  1 Barres parallèles
-  1 Mini-trampoline
-  2 Planche d'équilibre
-  2 Raquettes de badminton & 1 volant
-  2 Medizinball
-  8 Ballons de volley
-  6 Ballons de basket
-  2 Indiaca
-  Diverses objets à lancer

## Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre

## Remarques

Placer les bancs longs pour le circuit de force et le travail de coordination après les estafettes (attacher)