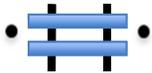


# Circuit de force (programme 1)

# Relais - Indiacca

**1.**  
Déplacement en appui sur les bras



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



**3./4.**  
Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite)



(évtl. positionner les tapis contre le mur)

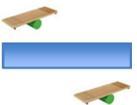
**5.**  
Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes



**10.**  
La chaise



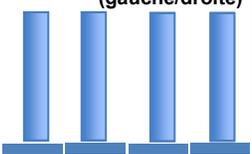
**9.**  
Pompes

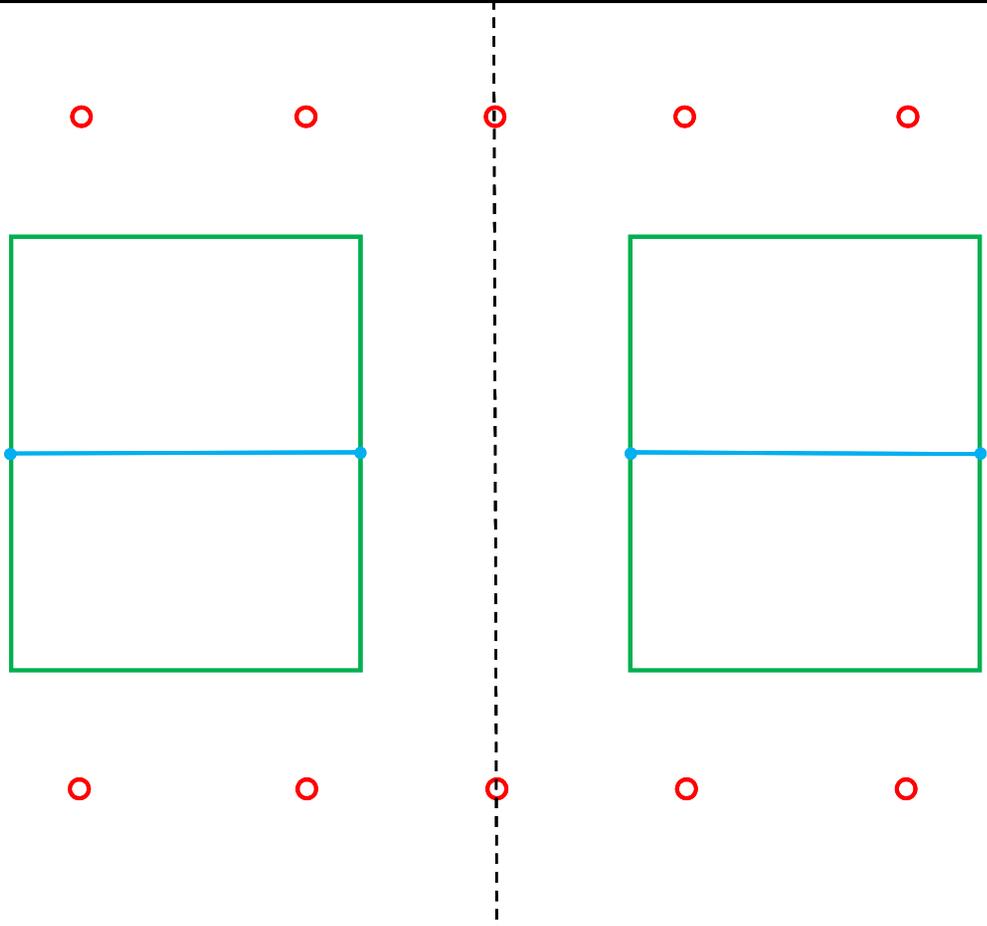


**8.**  
Flexion du torse



**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:<br>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

-  10 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  2 Filets de badminton (courts)
-  5 Caissons suédois (2 caissons)
-  5 Medizinball

## Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre

## Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (bâtons de marquage/cônes de marquage et éléments du caisson suédois) avant le jeu