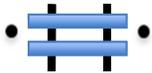


# Circuit de force (programme 1)

# Relais - Mini-Tennis

**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)

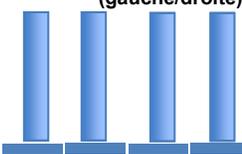


(évtl. positionner les tapis contre le mur)

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



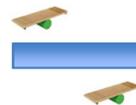
**6./7.**  
Fente dynamique (gauche/droite)



**8.**  
Flexion du torse

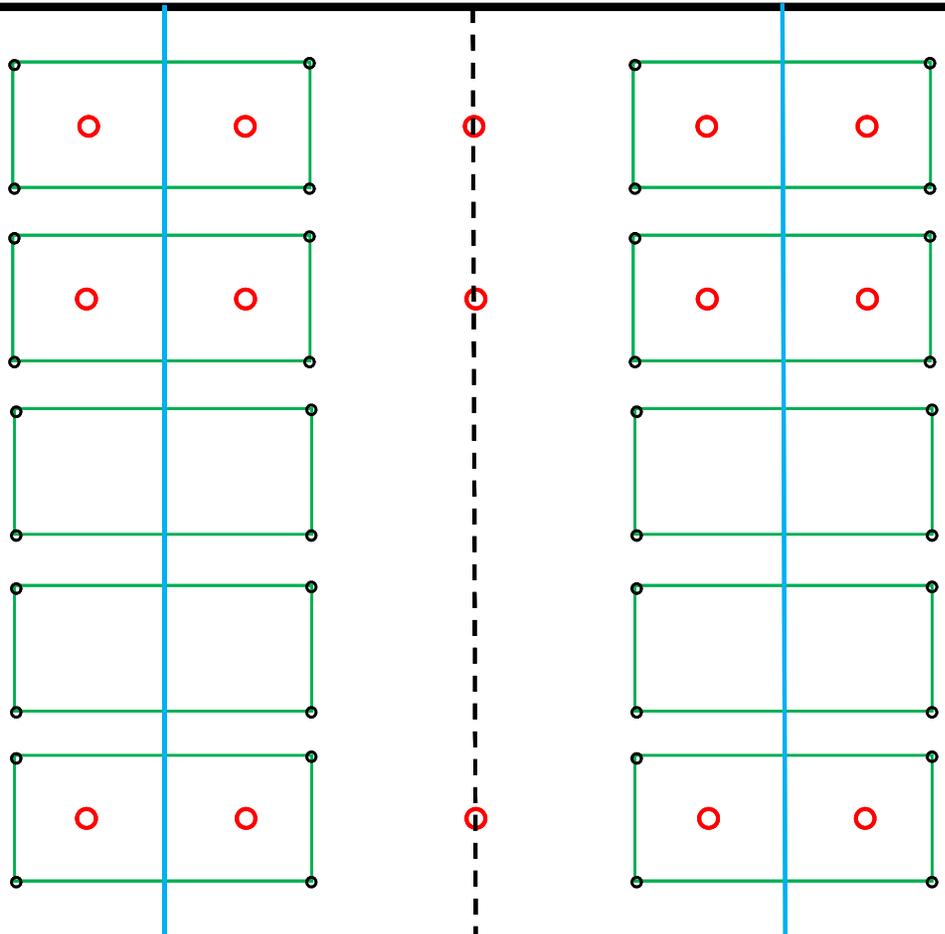


**9.**  
Pompes



**10.**  
La chaise





## 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

-  15 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  40 Mini-cônes (10 terrains de jeux)
-  2 Filets de badminton (long) ou 10 filets de mini-tennis
- 2 Sacs de Smolball (raquettes et balles)
- Journaux

## Matériel en général

Enceintes & musique  
Chronomètre

## Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (bâtons de marquage/ cônes de marquage) après avoir effectué les relais