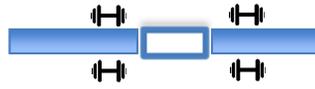
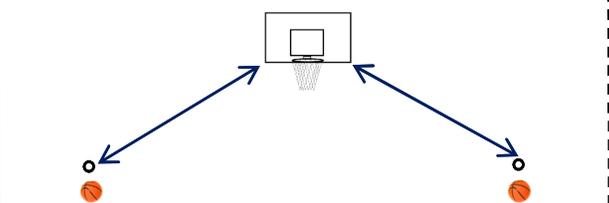
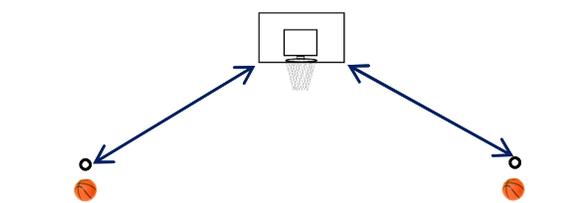
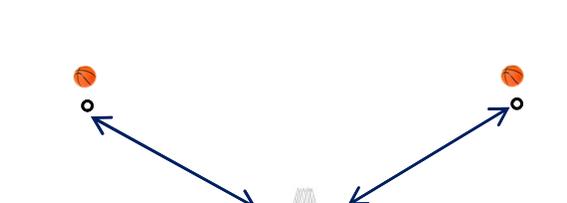
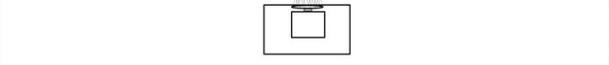
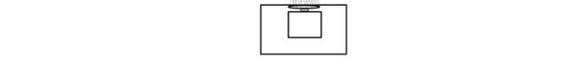


Circuit de force (programme 3)

Relais - Basketball

<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 jambe (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> 	<p>8. Extension et Flexion des bras en position inclinée sur les talons</p> 		

Matériel partie force

-  2 Barres parallèles
-  2 Balles de gymnastique
-  6 Petits tapis
-  8 Caisson 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

-  8 Petits cônes
-  8 Ballons de basket (8 Groupes)

Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre

Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (cônes) après avoir effectué les relais