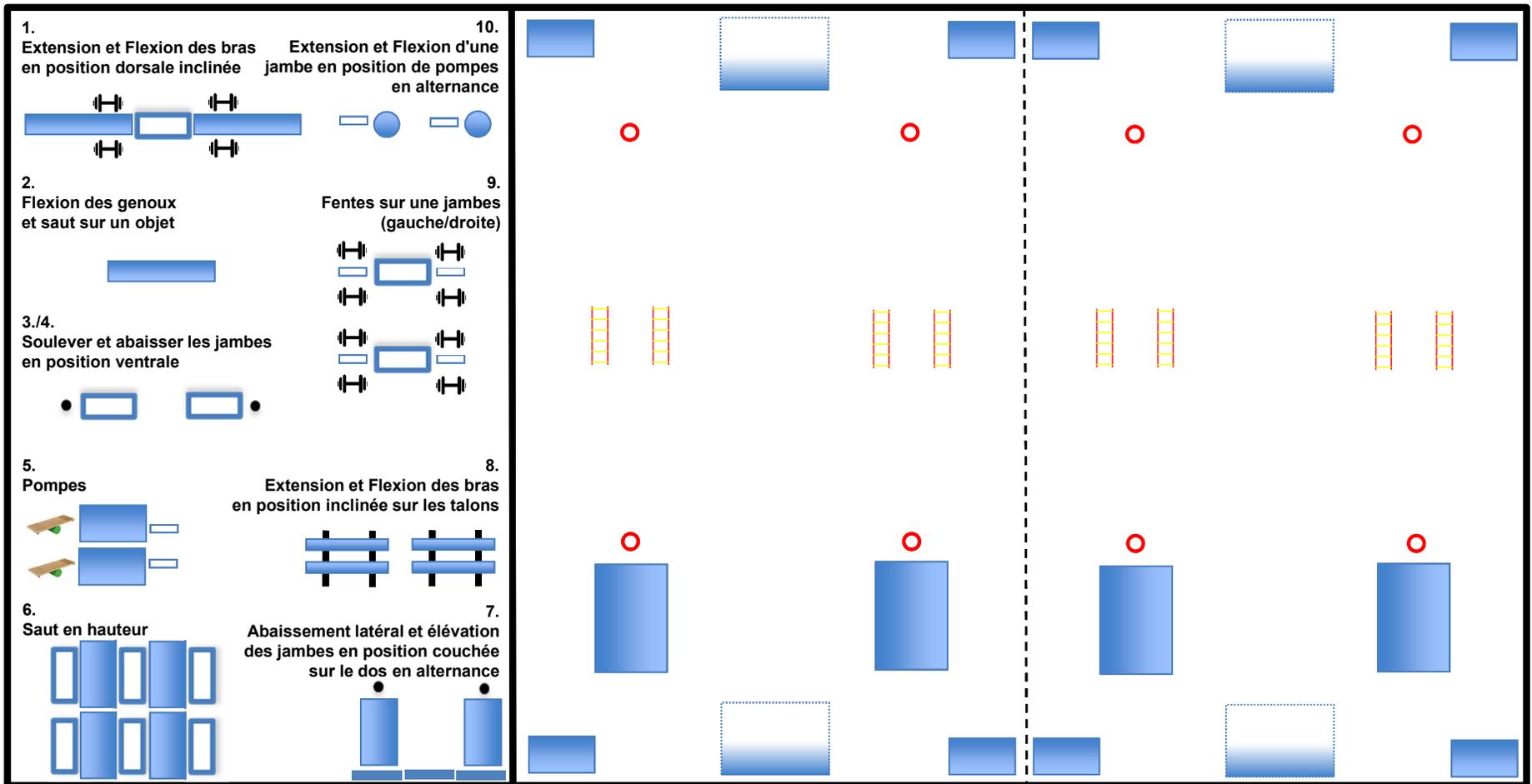


Circuit de force (programme 3)

Échelle de rythme/tapis de saut – Rugby touch



Matériel partie force

-  2 Barres parallèles
-  2 Balles de gymnastique
-  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 jeu

-  8 Piquets de marquage/cônes (4 groupes)
-  8 Échelles de rythme (4/8 groupes)
-  4 Gros matelas
-  8 Petits tapis

Matériel en général

Enceinte & Musique
Chronomètre

Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (piquets de marquage, cônes) avant le jeu
Adapter la délimitation du terrain et les buts du match au matériel disponible