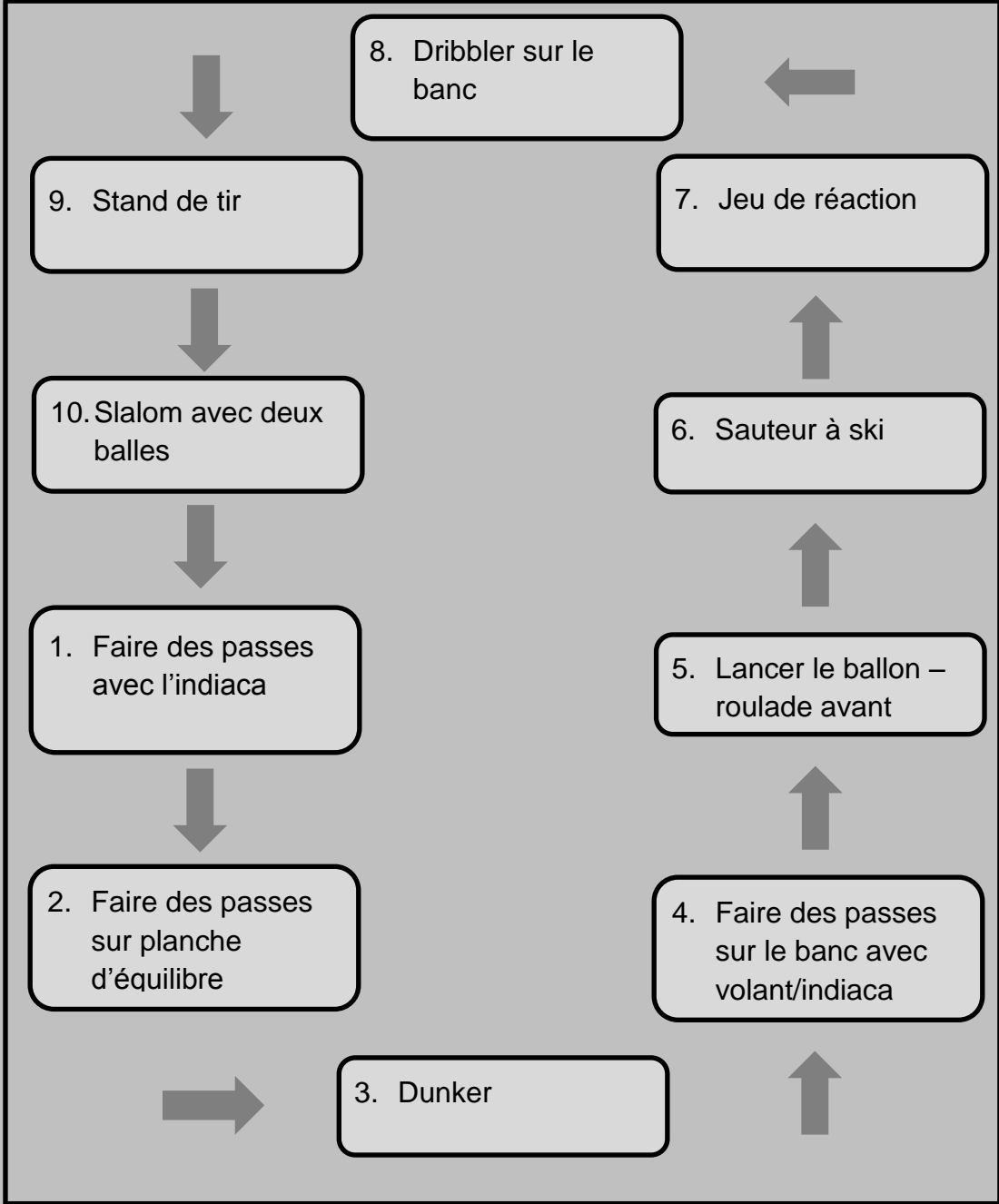


Temps	Organisation	Description	Matériel
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Lieu: salle • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercices:10 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 150 secondes ○ Pause: 20 secondes ○ Répétition: 1 	<p>Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaille sur un temps apparti pour que tout les participants termine l'exercice en même temps et puisse passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.</p>	<p>10 Poster</p> <p>1 Chronomètre/Smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Par binôme:</p> <p>1 Barre parallèle</p> <p>3 Indiacas</p> <p>4 Cône</p> <p>2 Ballons lourds</p> <p>4 Ballons de volley</p> <p>10 Ballons de basket</p> <p>2 Ballons en mousse</p> <p>10 Ballons (divers)</p> <p>2 Planche d'équilibre (Rola Bola)</p> <p>1 Mini-Trampoline</p> <p>2-3 Gros tapis</p> <p>12 Petit tapis</p> <p>2 Raquettes de badminton</p> <p>1 Volant</p> <p>7 Bancs</p> <p>1 Espaliers</p> <p>2 Morceaux de tapis</p> <p>1 Cheval d'arçon</p> <p>1 caisson</p> <p>1 chariot à ballon</p> <p>1 Projectile</p> <p>1 Frisbee</p> <p>6 piquets</p>



Circuit de coordination

Nr.	Exercice	capacités de coordination
1	Faire des passes avec l'indiacca au-dessus des barres parallèles	Différenciation, réaction
2	Faire des passes sur planche d'équilibre	Équilibre
3	Dunker	Rythme, différenciation, orientation
4	Faire des passes sur le banc avec volant/indiacca	Équilibre, différenciation
5	Lancer le ballon – roulade avant	Orientation, différenciation
6	Sauteur à ski	Équilibre, orientation
7	Jeu de réaction	Équilibre, réaction
8	Dribbler sur le banc	Équilibre, différenciation
9	Stand de tir	Différenciation
10	Slalom avec deux balles	Rythme, différenciation

L'ordre des exercices du circuits proposé si dessus est un exemple. Le circuits doit être adapter à la salle utilisée à cet effet.