

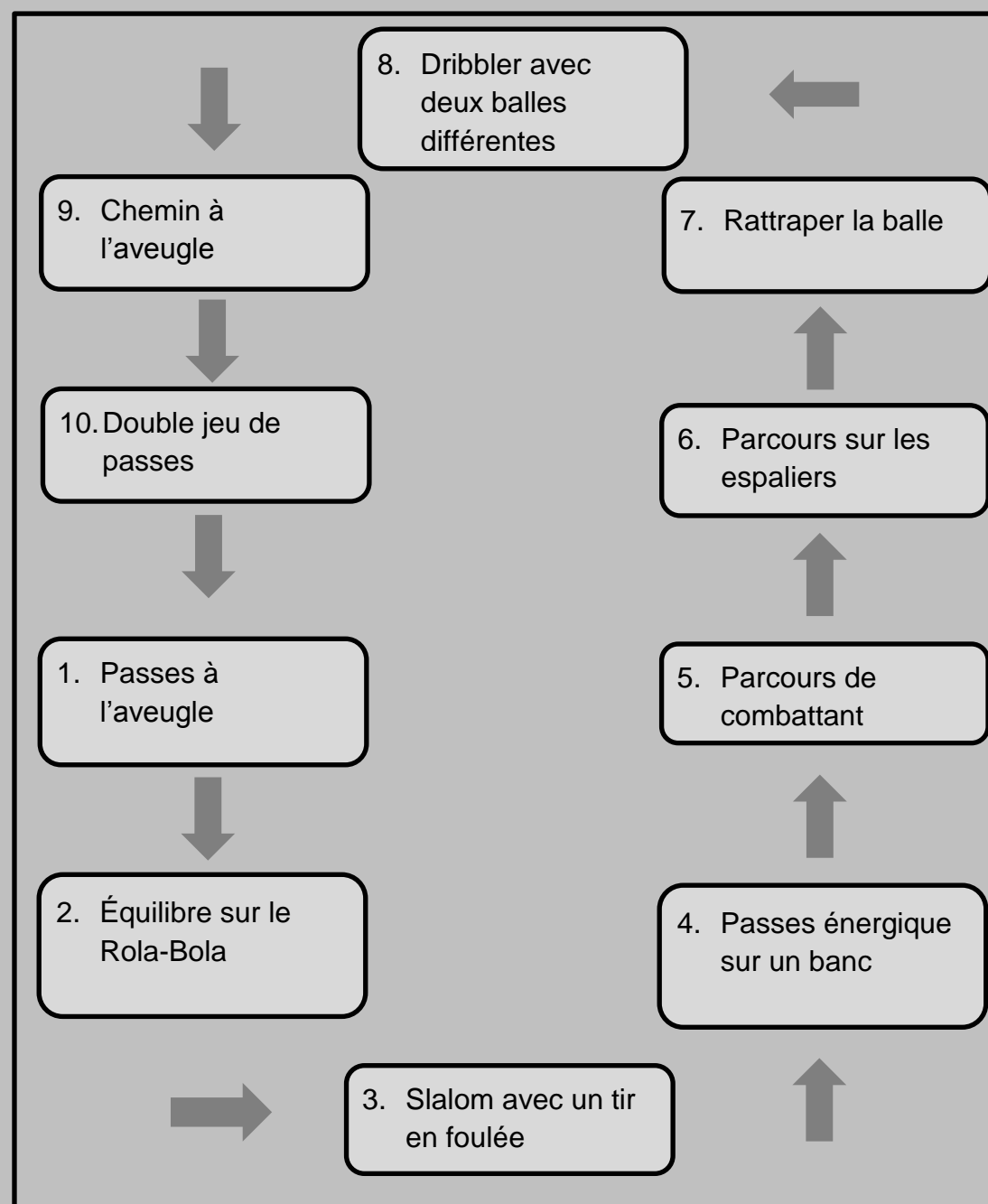
Temps Organisation

30'

- Organisation: Circuit
- Lieu: salle
- Nombre de personne par poste: 2/4
- Nombre d'exercices:10
- Intensité:
 - Travail: 150 secondes
 - Pause: 20 secondes
 - Répétition: 1

Description

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.

**Matériel**

- 10 Poster
- 1 Chronomètre/Smartphone
- 1 Enceinte pour la musique
- Par binôme:**
- 2 Ballon de volley
- 4 Cônes
- 7 Balles de tennis
- 3 Ballons de basket
- 1 Ballon de handball
- 1 Balle unihockey
- 2 Ballons de foot
- 1 Ballon lourd
- 2 Ballons en mousse
- 1 volant
- 2 raquette de badminton
- 2 planche d'équilibre (Rola-bola)
- 20 Cônes
- 1 Corde épaisse
- 3-5 Cordes
- 16 piquets
- x cerceaux
- 4 bancs
- 2 Caisson
- 4-5 haies
- 2 petits tapis
- 1 chariot à tapis avec min. un gros tapis
- 1 Perche
- 1 espaliers

Circuit de coordination

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Passes à l'aveugle	Réaction, différenciation
2	Équilibre sur le Rola-Bola	équilibre
3	Slalom avec un tir en foulée	Différenciation, rythme
4	Passes énergique sur le banc	Équilibre
5	Parcours du combattant	Rythme, orientation, équilibre
6	Parcours sur les espaliers	Rythme, orientation, différenciation, équilibre
7	Rattraper la balle	Réaction
8	Dribbler avec deux balles différentes	Différenciation
9	Chemin à l'aveugle	Orientation
10	Double jeu de passe	Différenciation, orientation

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