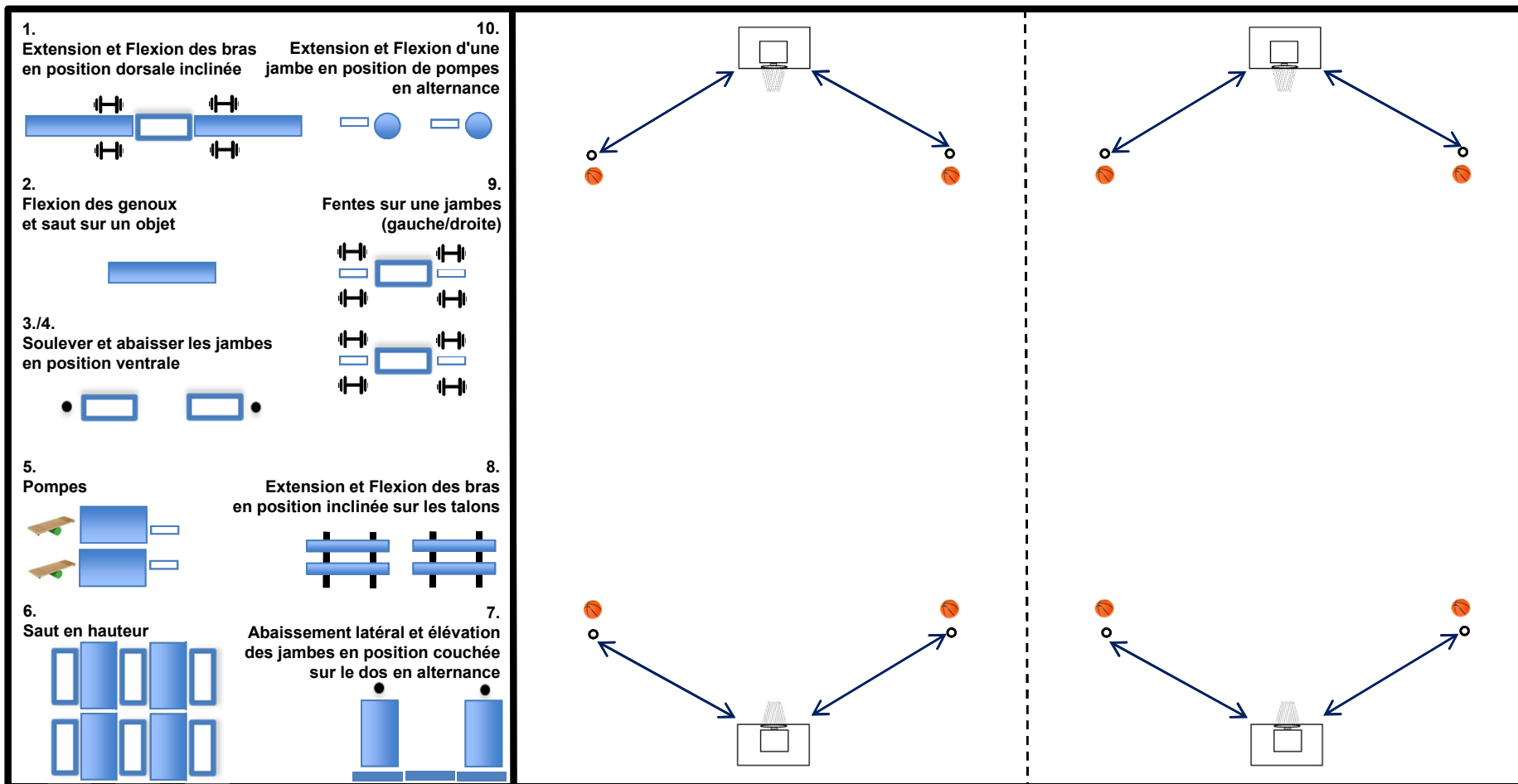




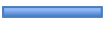







# Circuit de force (programme 3)



# Relais - Basketball



## 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