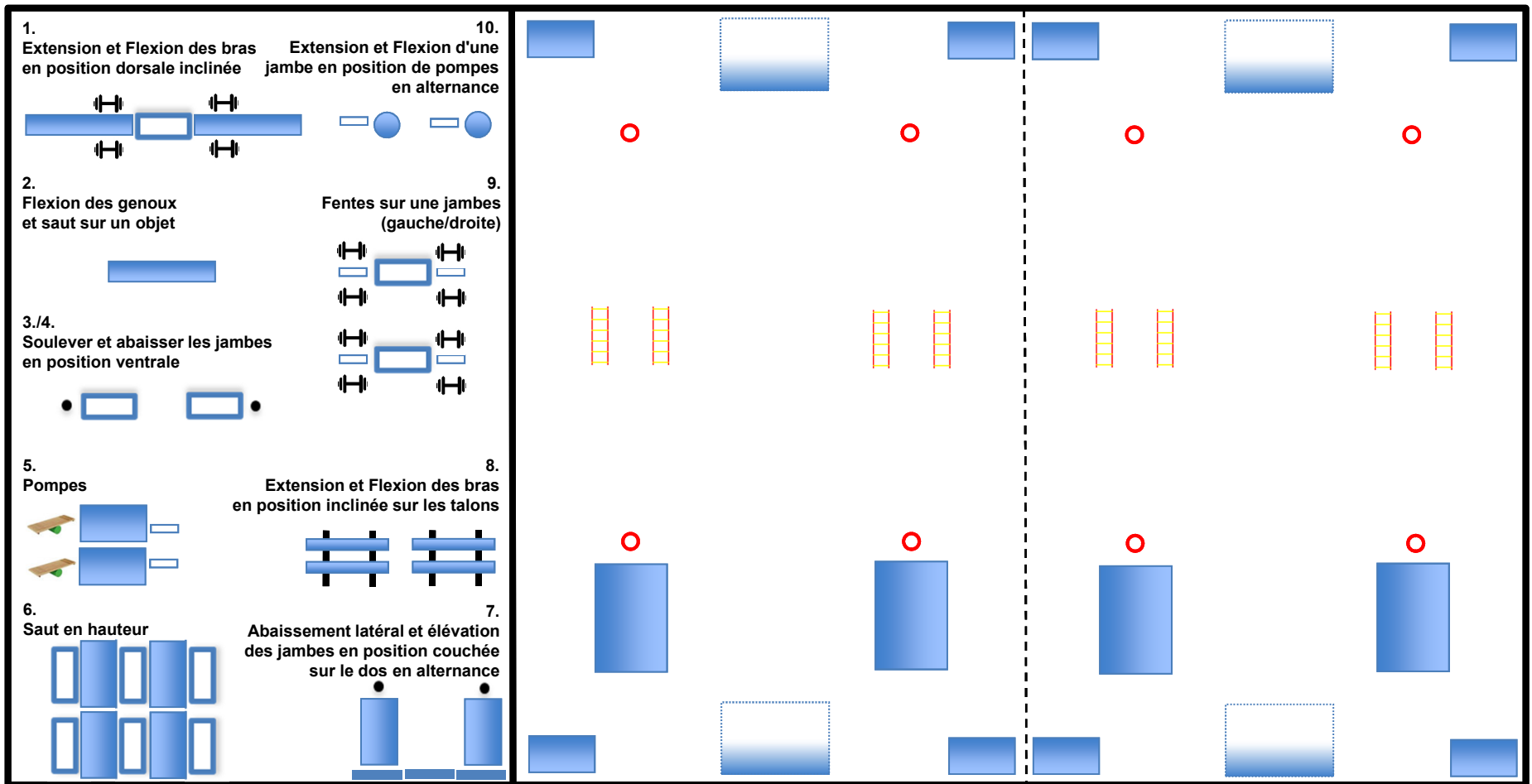


# Circuit de force (programme 3)

# 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