



# Circuit de force (programme 1)

# Relais - Mini-Tennis


**1.** Déplacement en appui sur les bras



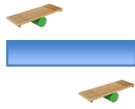
**10.** La chaise




**2.** Levés de genoux sur place (skipping)



**9.** Pompes




**3./4.** Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite)




(évtl. positionner les tapis contre le mur)

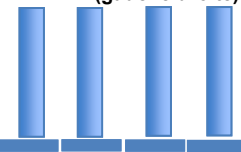
**8.** Flexion du torse

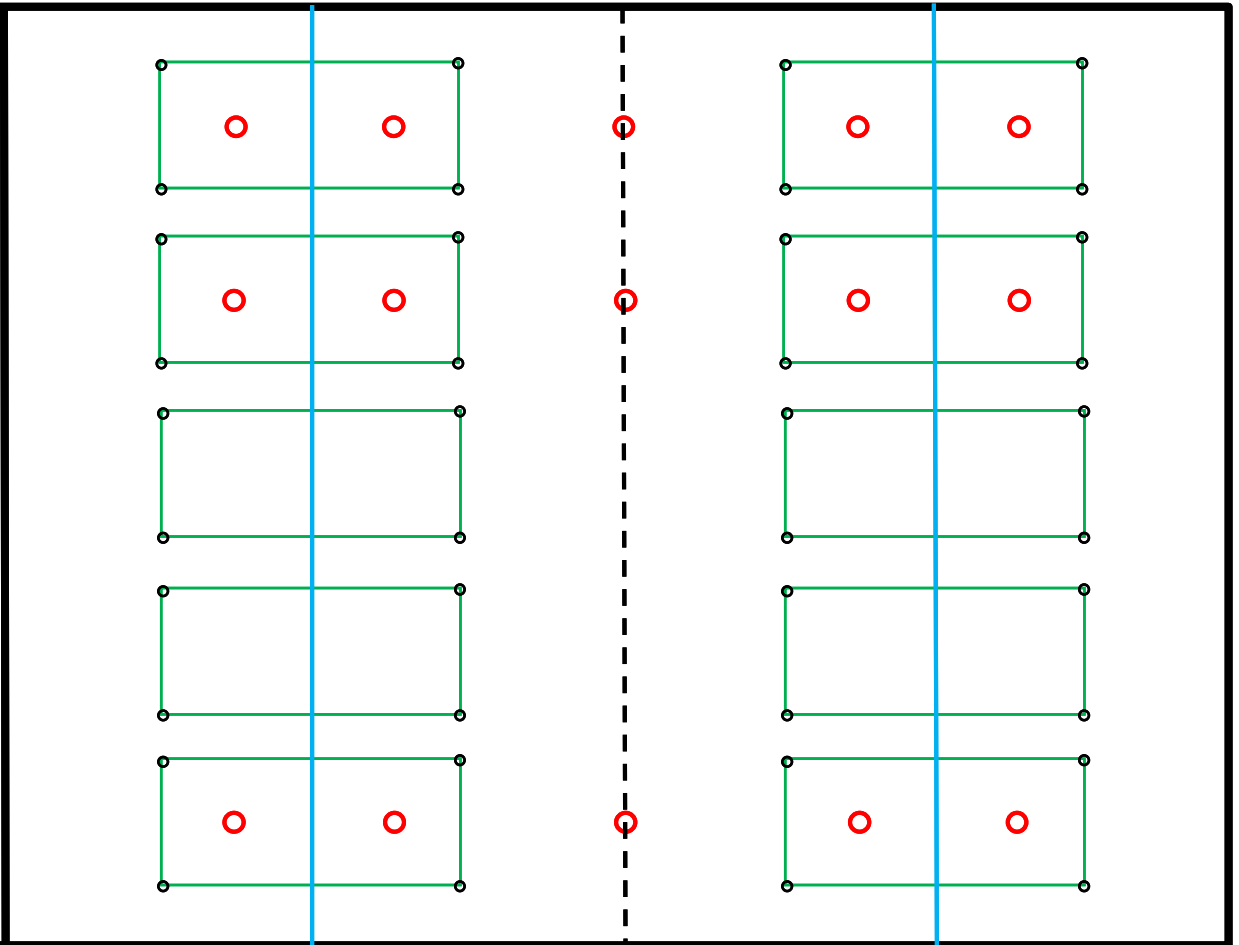


**5.** Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes














**6./7.** Fente dynamique (gauche/droite)








### Matériel partie force

	1-2 Barres parallèles		Espalier
	1 Gros matelas		Mur
	10 Petits tapis		4-6 Coussins d'équilibre
	5 Bancs longs		2-4 Gilets lestés
	1 Caisson suédois		Si pas d'espalier: 2 Caissons supplémentaires
	4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)		
	2-4 Medizinball		4-6 Disques d'haltères (grand)
	2 Planches d'équilibre		2 Disques d'haltères (petit)

### Matériel partie jeux

-  15 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  40 Mini-cônes (10 terrains de jeux)
-  2 Filets de badminton (long) ou 10 filets de mini-tennis
- 2 Sacs de Smolball (raquettes et balles)
- Journaux

### Matériel en général


Enceintes & musique  
Chronomètre

**Remarques**  
Ranger le matériel d'échauffement (bâtons de marquage/ cônes de marquage) après avoir effectué les relais


# Circuit de force (programme 1)

# ABC de la course/échelle de rythme/relais - Badminton


**1.** Déplacement en appui sur les bras



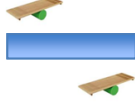
**10.** La chaise




**2.** Levés de genoux sur place (skipping)



**9.** Pompes




**3./4.** Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite)




(évtl. positionner les tapis contre le mur)

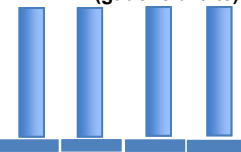
**8.** Flexion du torse

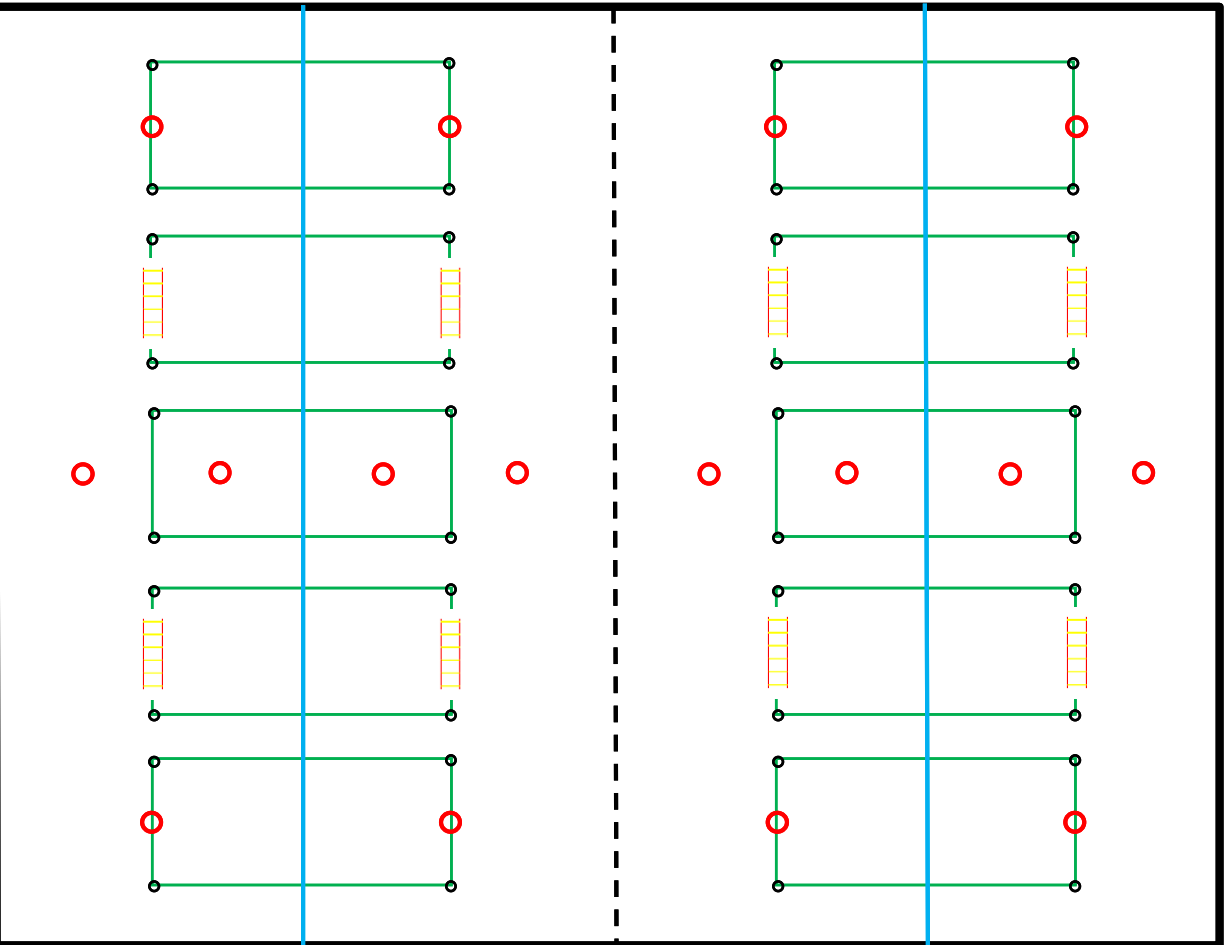














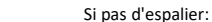
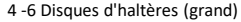

**5.** Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes








**6./7.** Fente dynamique (gauche/droite)





- ### Matériel partie force
-  1-2 Barres parallèles
  -  1 Gros matelas
  -  10 Petits tapis
  -  5 Bancs longs
  -  1 Caisson suédois
  -  4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
  -  2-4 Medizinball
  -  2 Planches d'équilibre
  -  Espalier
  -  Mur
  -  4-6 Coussins d'équilibre
  -  2-4 Gilets lestés
  -  Si pas d'espalier: 2 Caissons supplémentaires
  -  4-6 Disques d'haltères (grand)
  -  2 Disques d'haltères (petit)

- ### Matériel partie jeux
-  16 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (4 groupes)
  -  8 Échelles de rythme (4 ou 8 groupes)
  -  40 Mini-cônes (10 terrains de jeux)
  -  2 Filets de badminton (long)
  -  20 Raquettes de badminton & 10 volants

- ### Matériel en général
- Enceintes & musique
  - Chronomètre


### Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (piquets/cônes de marquage et échelles de course) après avoir effectué l'ABC de la course et les relais


# Circuit de force (programme 1)

# Relais - Volleyball


**1.** Déplacement en appui sur les bras



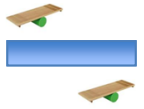
**10.** La chaise




**2.** Levés de genoux sur place (skipping)



**9.** Pompes




**3./4.** Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite)




(évtl. positionner les tapis contre le mur)

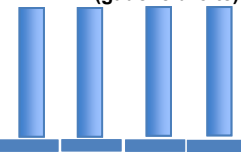
**8.** Flexion du torse

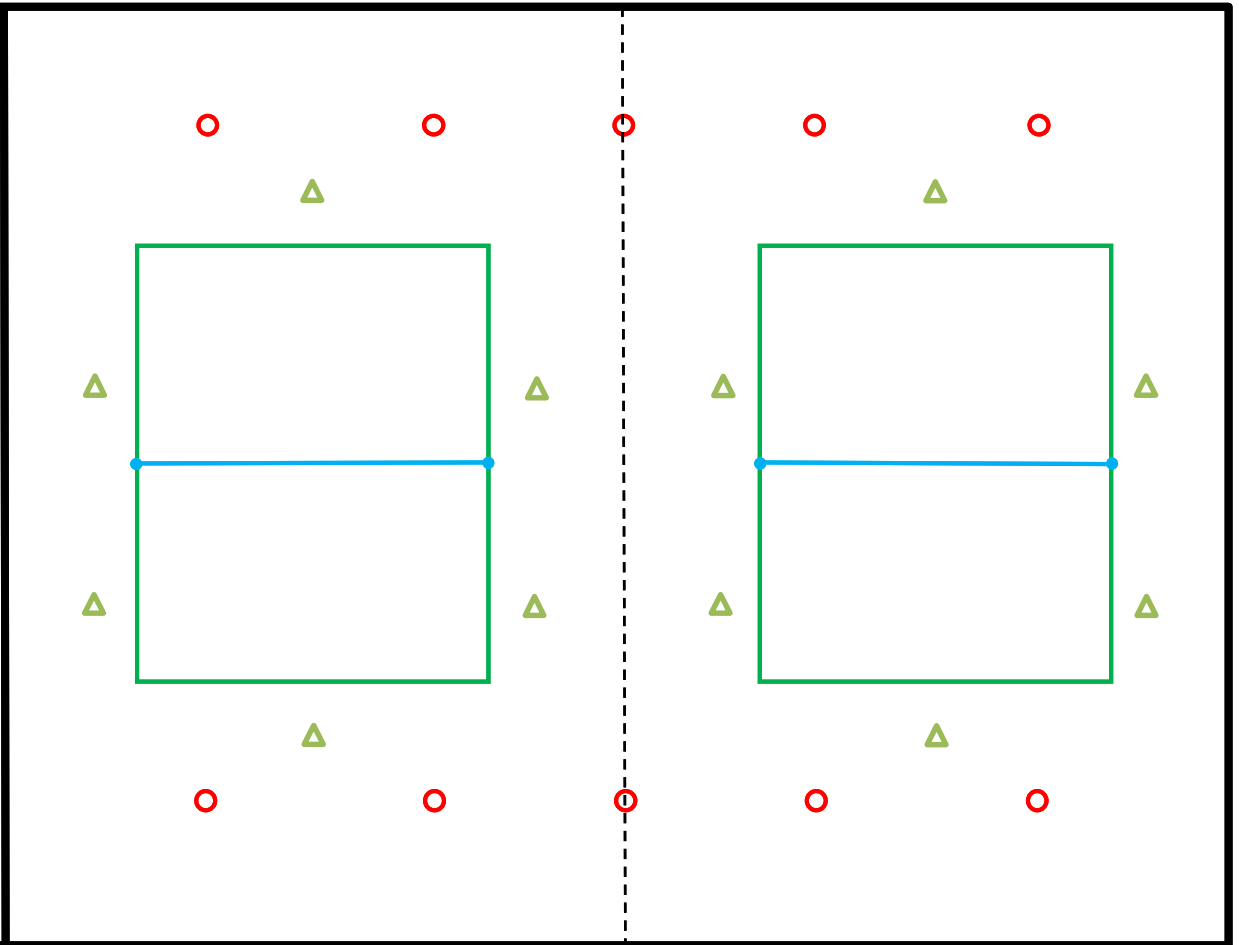


**5.** Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes














**6./7.** Fente dynamique (gauche/droite)









### Matériel partie force

	1-2 Barres parallèles		Espalier
	1 Gros matelas		Mur
	10 Petits tapis		4-6 Coussins d'équilibre
	5 Bancs longs		2-4 Gilets lestés
	1 Caisson suédois		Si pas d'espalier: 2 Caissons supplémentaires
	4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)		
	2-4 Medizinball		4-6 Disques d'haltères (grand)
	2 Planches d'équilibre		2 Disques d'haltères (petit)

### Matériel partie jeu

-  10 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  12 Cônes de signalisation
-  2 Filets de badminton (court)
-  5 Balles de volley



### Matériel en général


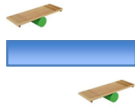
Enceinte & musique  
Chronomètre



**Remarques**  
Matériel d'échauffement et d'introduction des formes de jeu (piquets/cônes de marquage) à ranger avant le match


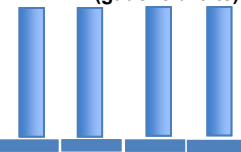
# Circuit de force (programme 1)

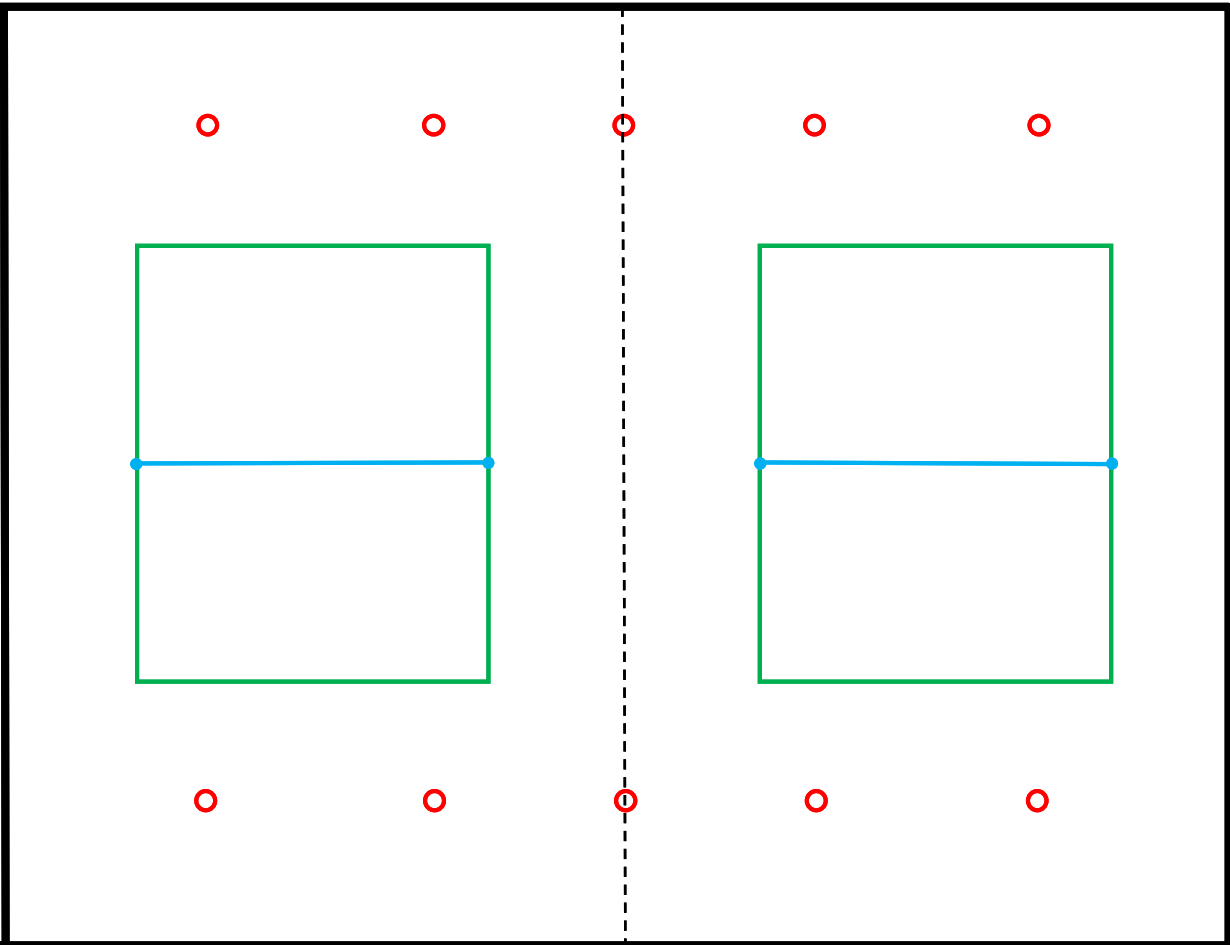
# Relais - Indiacca

**1. Déplacement en appui sur les bras**  **10. La chaise** 
















**2. Levés de genoux sur place (skipping)**  **9. Pompes** 

**3./4. Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite)**  **8. Flexion du torse**   
(évtl. positionner les tapis contre le mur)





**5. Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes**  **6./7. Fente dynamique (gauche/droite)** 



## Matériel partie force

-  1-2 Barres parallèles
-  1 Gros matelas
-  10 Petits tapis
-  5 Bancs longs
-  1 Caisson suédois
-  4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  2-4 Medizinball
-  2 Planches d'équilibre
-  Espalier
-  Mur
-  4-6 Coussins d'équilibre
-  2-4 Gilets lestés
-  Si pas d'espalier:  
2 Caissons supplémentaires
-  4-6 Disques d'haltères (grand)
-  2 Disques d'haltères (petit)

## Matériel partie jeux

-  10 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  2 Filets de badminton (courts)
-  5 Caissons suédois (2 caissons)
-  5 Medizinball

## Matériel en général

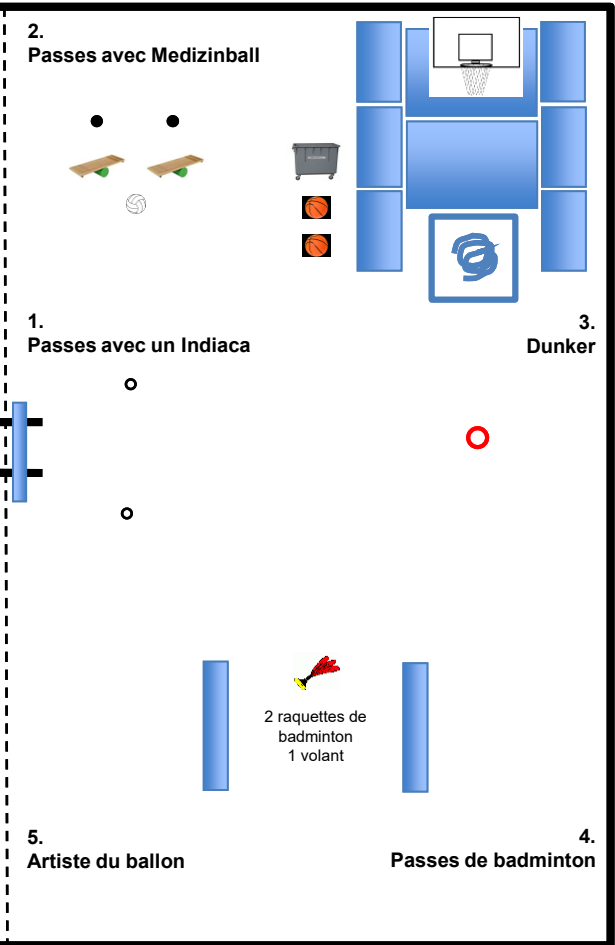
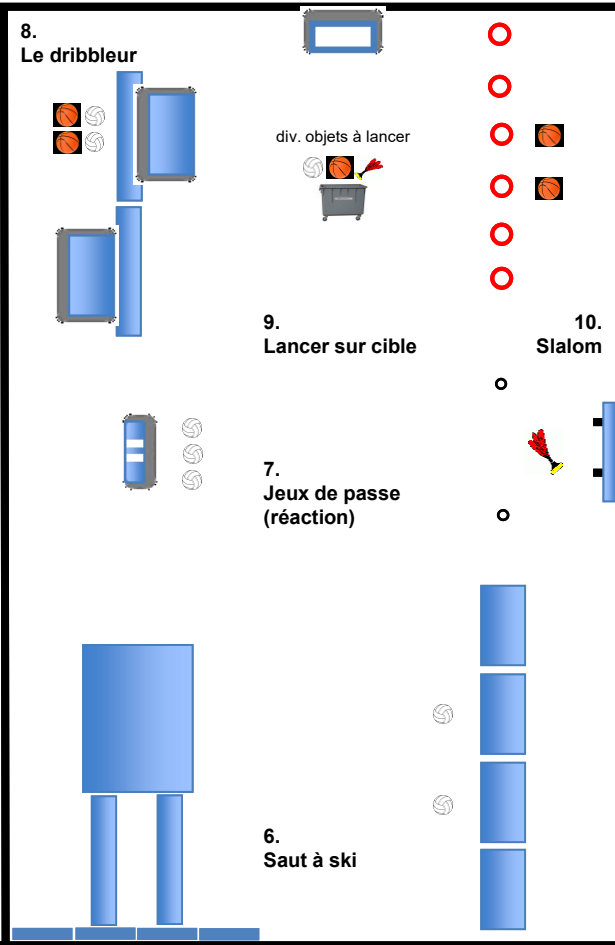
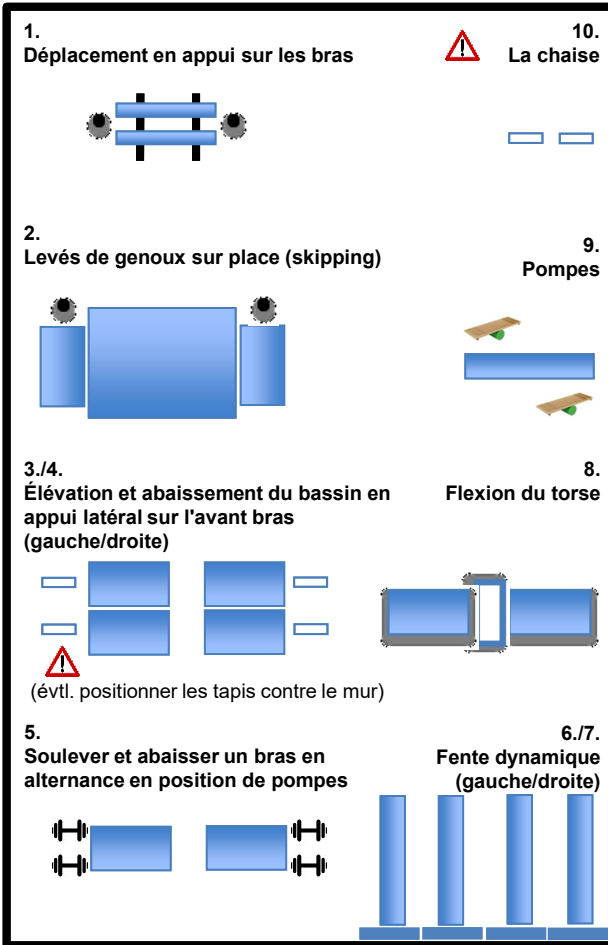
- Enceinte & musique
- Chronomètre

## Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (bâtons de marquage/cônes de marquage et éléments du caisson suédois) avant le jeu

# Circuit de force (programme 1)

# Coordination: postes de travail (programme 1)



## Matériel partie force

- 1-2 Barres parallèles
- 1 Gros matelas
- 10 Petits tapis
- 5 Bancs longs
- 1 Caisson suédois
- 4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
- 2-4 Medizinball
- 2 Planches d'équilibre
- Espalier
- Mur
- 4-6 Coussins d'équilibre
- 2-4 Gilets lestés
- Si pas d'espalier:  
2 Caissons supplémentaires
- 4-6 Disques d'haltères (grand)
- 2 Disques d'haltères (petit)

## Matériel partie coordination

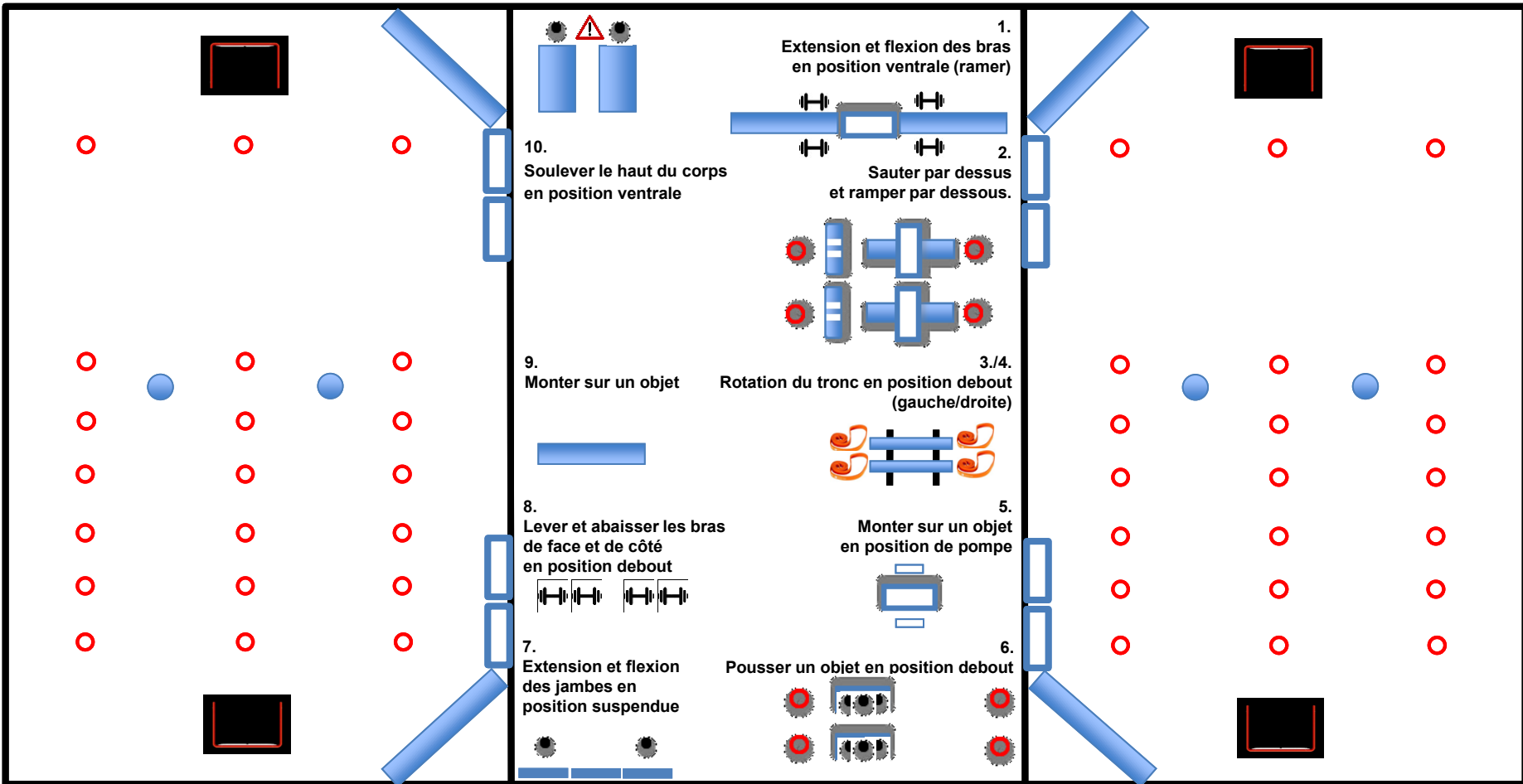
- 7 Piquets de marquage
- 4 Petits cônes
- 6 Bancs longs
- 3 Gros matelas
- 8 Petits tapis
- 1 Cheval d'arçon (long)
- 1 Caisson suédois
- 1 Chariot à balles
- Espaliers
- 1 Barres parallèles
- 1 Mini-trampoline
- 2 Planche d'équilibre
- 2 Raquettes de badminton & 1 volant
- 2 Medizinball
- 8 Ballons de volley
- 6 Ballons de basket
- 2 Indiaca
- Diverses objets à lancer

## Matériel en général




- Enceinte & musique
- Chronomètre

## Remarques














Placer les bancs longs pour le circuit de force et le travail de coordination après les estafettes (attacher)



## Matériel partie jeux

-  42 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  2-4 Ballons de gymnastique
-  4 Buts d'unihockey
- Cannes d'unihockey & balles d'unihockey

## Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  2 Cheval d'arcçon (long)
-  8 Petits tapis
-  3 Bancs longs
-  4 Caissons suédois
-  8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
-  2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)
-  Espalier
-  Mur
-  8 Piquets de marquage
-  10-14 Medizinball
-  4 Ballons de basket

## Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
  - 8 Éléments de caissons suédois (2-3 caissons en bois)
  - 4 Bancs longs
  - ou
  - Bandes d'unihockey

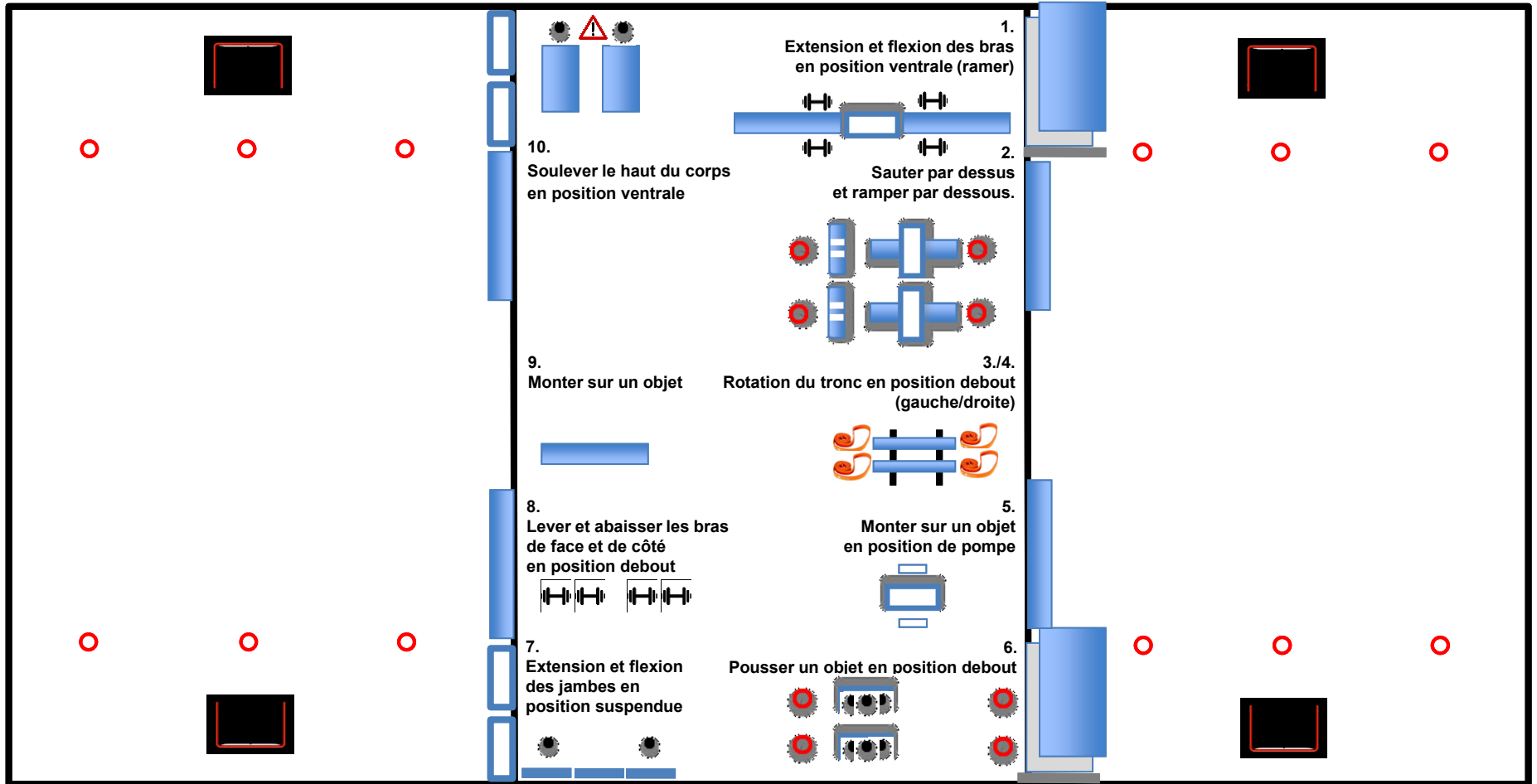
## Remarques

Placer les couloirs centraux des terrains 1 et 3 pour les relais seulement après avoir effectués le "Rollmops"  
 Matériel d'échauffement (piquets de marquage/cônes de marquage et ballons de gymnastique) à ranger avant le jeu



# Relais - Smolball

# Circuit de force (programme 2)














# Relais - Smolball



## Matériel partie jeux

-  12 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (6 groupes)
-  4 Cages d'unihockey
- 2 Sacs de Smolball (raquettes et balles)

## Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  2 Cheval d'arc (long)
-  8 Petits tapis
-  3 Bancs longs
-  4 Caissons suédois
-  8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
-  2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)
-  Espalier
-  Mur
-  8 Piquets de marquage
-  10-14 Medizinball
-  4 Ballons de basket
- 2 Gilets lestés

## Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
  - 4 Caissons suédois
  - 4 Bancs longs
  - 2 Chariots de tapis (grands) ou installation de bandes d'unihockey

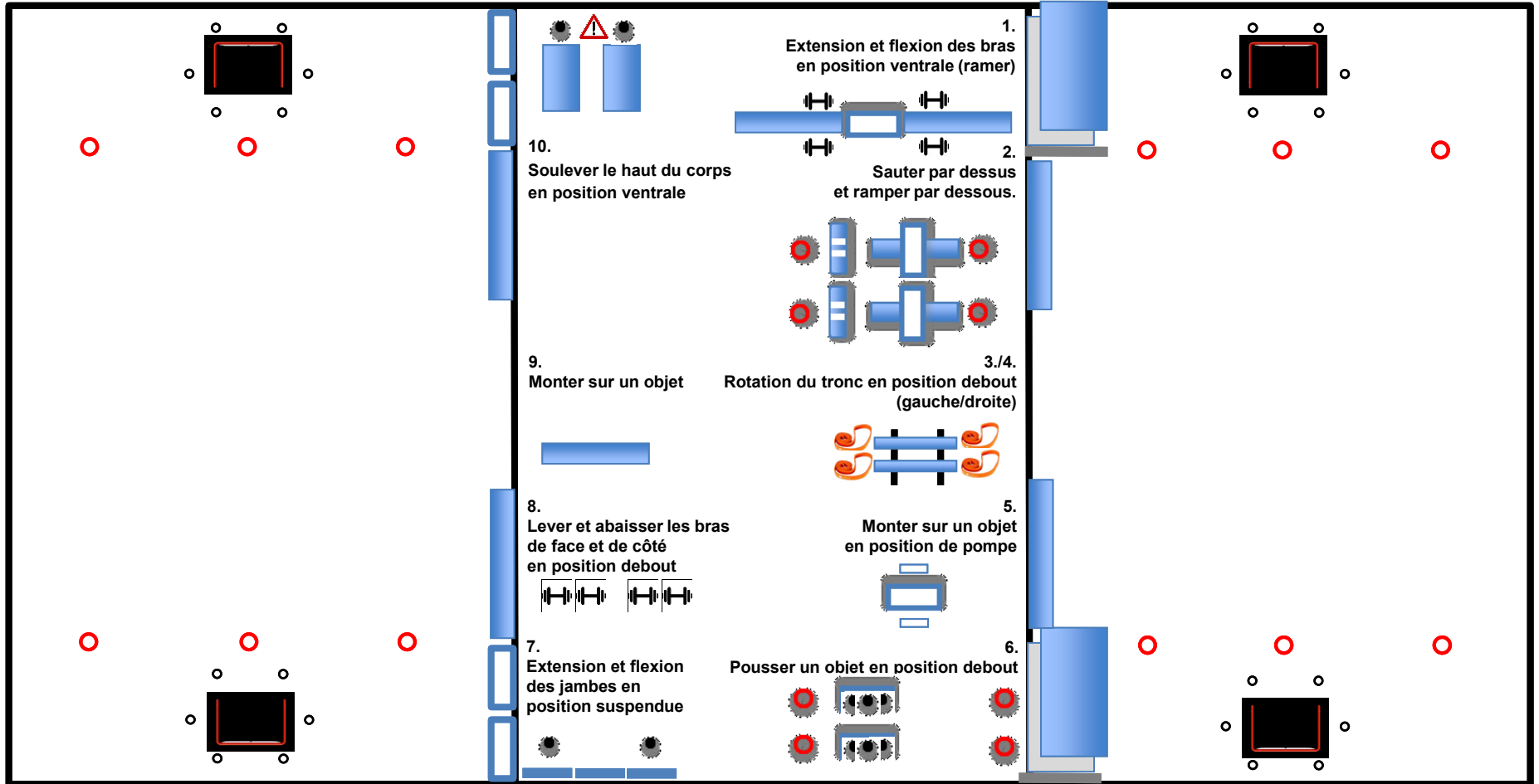
## Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (piquets de marquage/petits et grands cônes de marquage) après les relais




## Relais – Intercrosse

## Circuit de force (programme 2)














## Relais - Intercrosse



### Matériel partie jeux

-  12 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (6 groupes)
-  24 Petits cônes
-  4 Cages d'unihockey
- Cannes & balles d'intercrosse

### Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  2 Cheval d'arc (long)
-  8 Petits tapis
-  3 Bancs longs
-  4 Caissons suédois
-  8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
-  2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)
-  Espalier
-  Mur
-  8 Piquets de marquage
-  10-14 Medizinball
-  4 Ballons de basket

### Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
  - 4 Caissons suédois
  - 4 Bancs longs
  - 2 Chariots de tapis (grands) ou installation de bandes d'unihockey

### Remarques

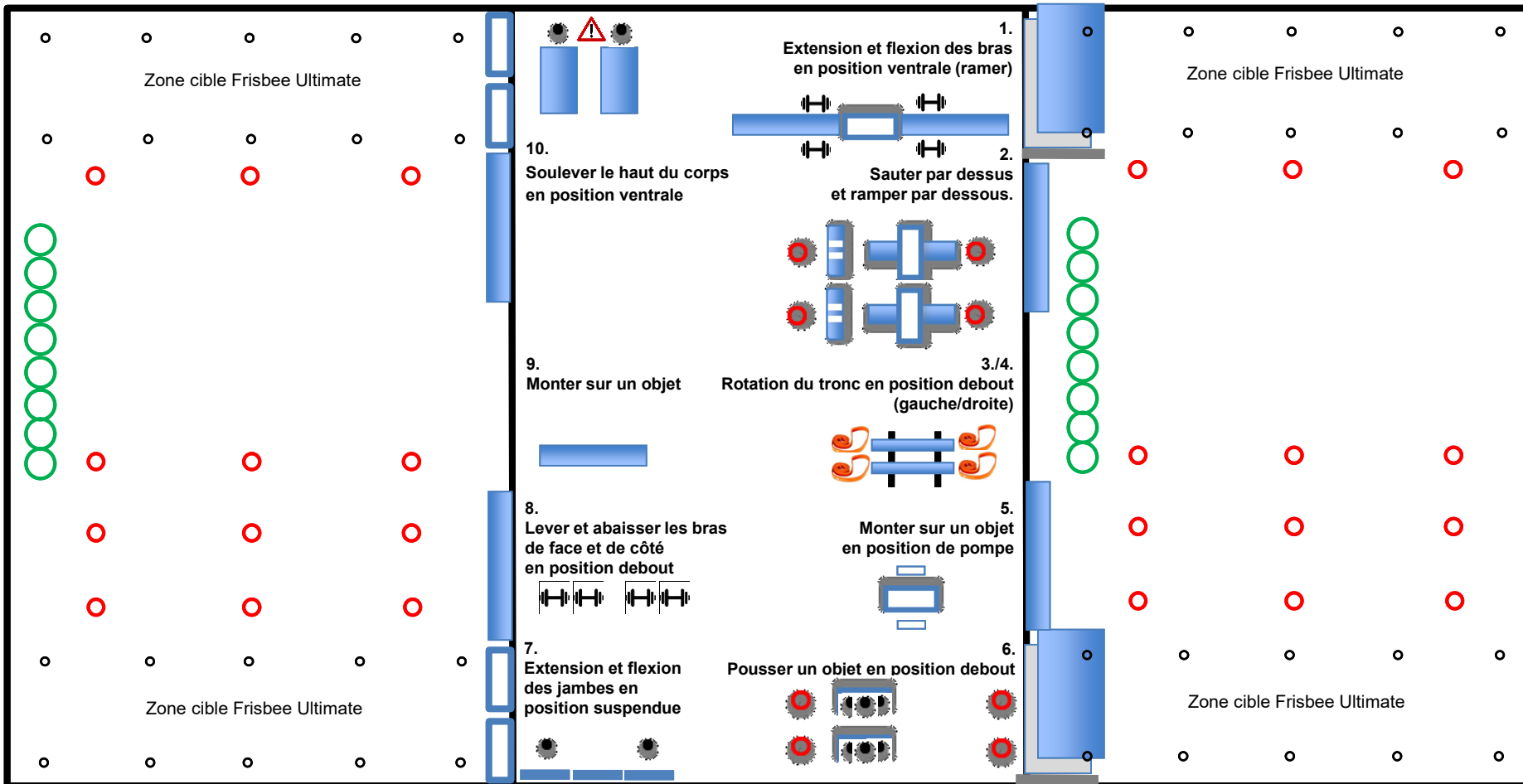
Ranger le matériel d'échauffement (piquets de marquage, cônes de marquage, etc.) après avoir effectué les relais






# Course – Frisbee Ultimate

# Circuit de force (programme 2)















# Course – Frisbee Ultimate



## Matériel partie jeux

-  24 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (6 groupes)
- 6 Frisbees (6 groupes)
-  40 Cônes
-  16 Cerceaux (intr. à la forme de jeu: gardien de cerceaux)

## Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  2 Cheval d'arcion (long)
-  8 Petits tapis
-  3 Bancs longs
-  4 Caissons suédois
-  8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
-  2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)
-  Espalier
-  Mur
-  8 Piquets de marquage
-  10-14 MedizinBall
-  4 Ballons de Basket
-  2 Gilets lestés

## Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
  - 4 Caissons suédois
  - 4 Bancs longs
  - 2 Chariots de tapis (grands) ou installation de bandes d'unihockey


## Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (piquets de marquage, cônes de marquage, etc.) après avoir effectué les relais  
Placer les cerceaux avant l'introduction de la forme de jeu (gardien de cerceaux) et les ranger ensuite pour le jeu

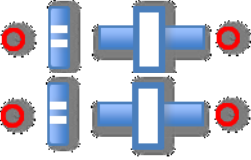
# Circuit de force (programme 2)

# Coordination: postes de travail (programme 2)

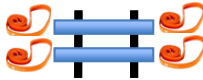
**1. Extension et Flexion des bras en position ventrale (ramer)**




**2. Sauter par dessus et ramper par dessous**



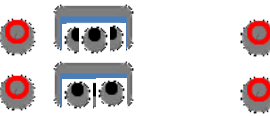
**3./4. Rotation du tronc en position debout (gauche/droite)**



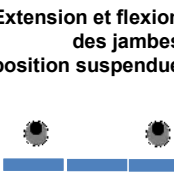
**5. Monter sur un objet en position de pompe**




**6. Pousser un objet en position debout**




**7. Extension et flexion des jambes en position suspendue**



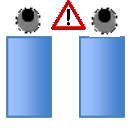
**8. Lever et abaisser les bras de face et de côté en position debout**




**9. Monter sur un objet**



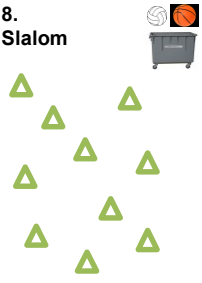
**10. Soulever le haut du corps en position ventrale**



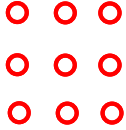
**7. Temps de réaction**



**8. Slalom**

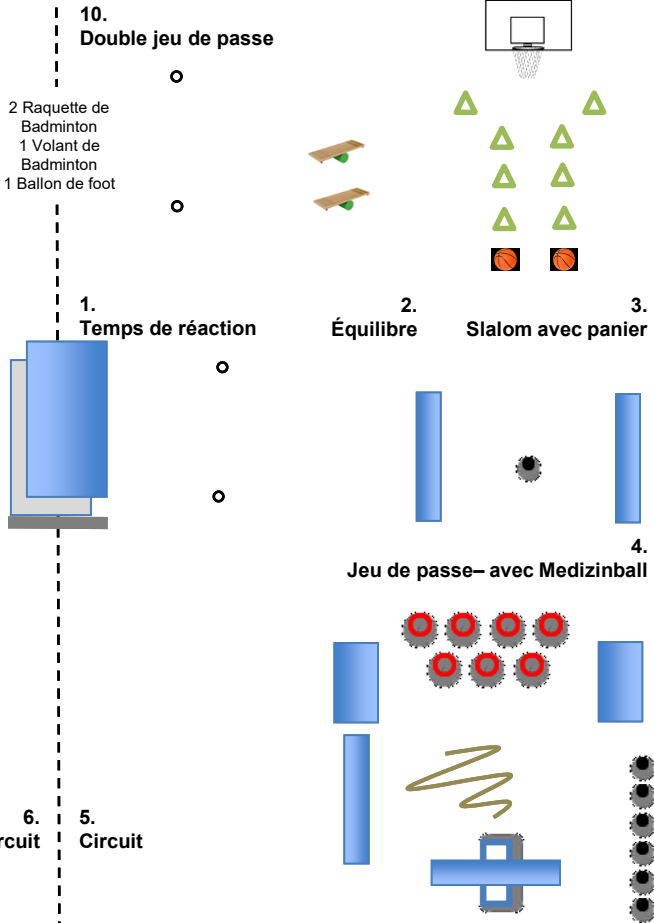


**9. Atelier orientation**



**10. Double jeu de passe**

2 Raquette de Badminton  
1 Volant de Badminton  
1 Ballon de foot



**1. Temps de réaction**

**2. Équilibre**














**3. Slalom avec panier**

**4. Jeu de passe- avec Medizinball**



**5. Circuit**

**6. Circuit**


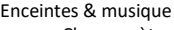
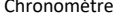
## Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  Espalier
-  2 Cheval d'arçon (long)
-  Mur
-  8 Gros matelas
-  8 Piquets de marquage
-  3 Bancs longs
-  10-14 Medizinball
-  4 Caissons suédois
-  4 Ballons de basket
-  8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds) 2 Gilets lestés
-  4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
-  2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)

## Matériel partie coordination

-  16 Piquets de marquage
-  Espalier
-  8 Petits cônes
-  19 Cônes de marquage
-  4 Longs Bancs
-  4 Obstacles
-  1 Chariot à tapis (grand)
-  2 Cordes à grimper
-  2 Petits tapis
-  2 Raquettes de badminton & 1 volant
-  20 Cerceaux (minimum)
-  1 Ballon de Foot
-  2 Caissons suédois
-  1 Medizinball
-  1 Chariot à balles
-  2 Ballons de volley
-  2 Ballons de basket
-  Div. balles

## Matériel en général

-  Perches à grimper
-  Encintes & musique
-  Chronomètre



## Remarques

Placer les cônes de réaction après l'augmentation du cardio si nécessaire



# Circuit de force (programme 3)

# Relais - Basketball



**1. Extension et Flexion des bras en position dorsale inclinée**      **10. Extension et Flexion d'une jambe en position de pompes en alternance**


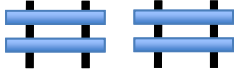
**2. Flexion des genoux et saut sur un objet**      **9. Fentes sur une jambe (gauche/droite)**

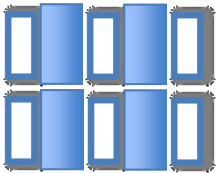
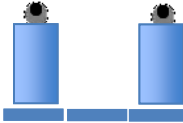
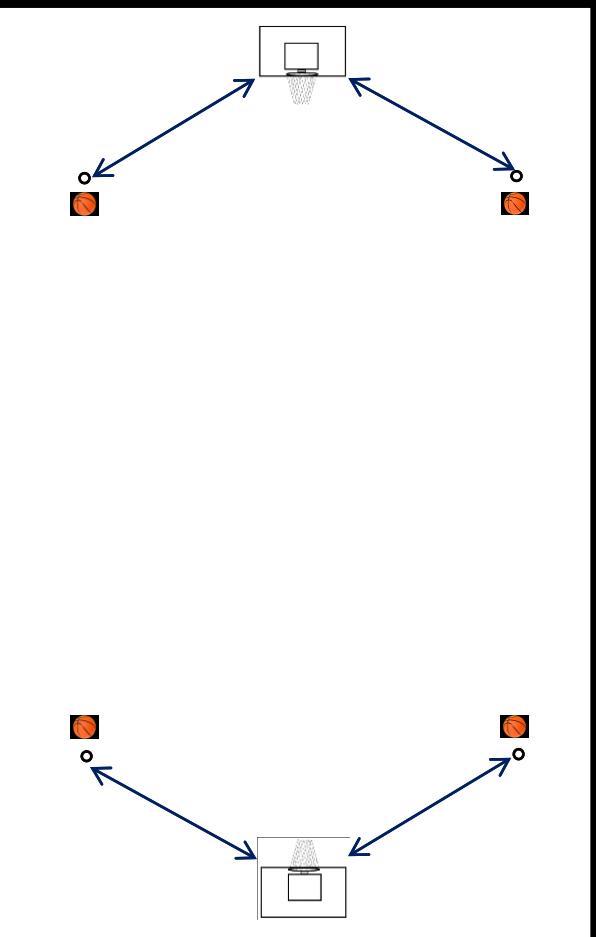
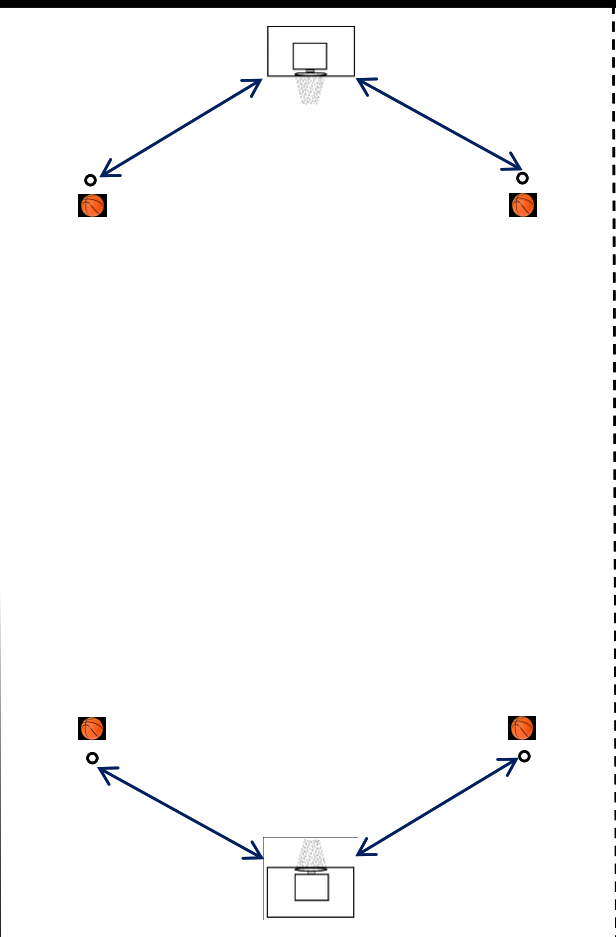
**3./4. Soulever et abaisser les jambes en position ventrale**

**5. Pompes**      **8. Extension et Flexion des bras en position inclinée sur les talons**

**6. Saut en hauteur**      **7. Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance**

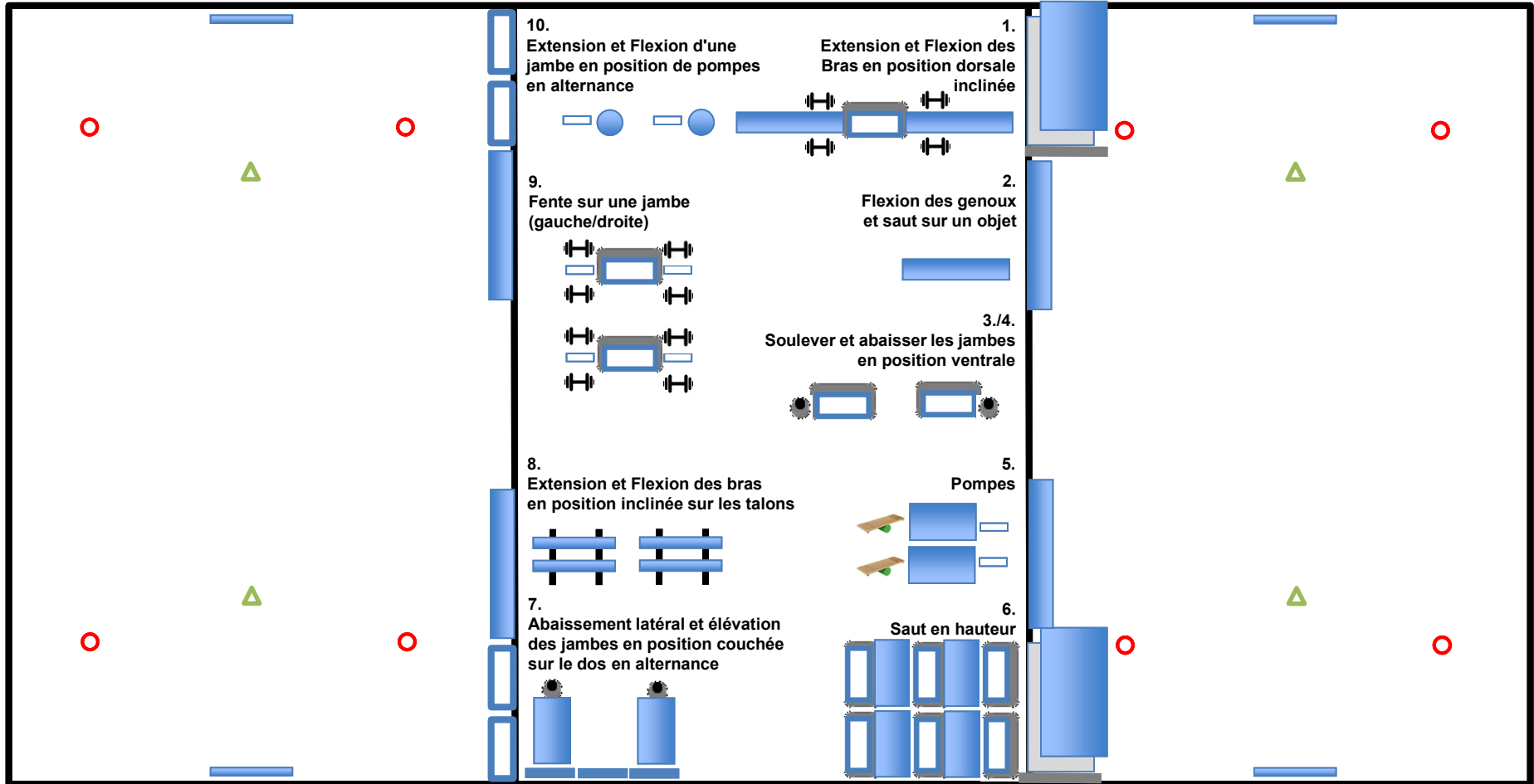




- Matériel partie force**
-  2 Barres parallèles
  -  Espaliers
  -  2 Balles de gymnastique
  -  4 Basket-/Medizinball
  -  6 Petits tapis
  - si à l'atelier 6 deux couloirs:  
plus 2 petits tapis
  -  8 Caisson suédois
  - plus 3 caissons suédois
  -  3 Bancs longs
  - 2 Gilets lestés
  -  12 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
  -  6-8 Coussins d'équilibre
  -  2 Planches d'équilibre







- 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



## Matériel partie jeux

-  8 Piquets de marquage/petits ou grands cônes de marquage
-  4 Grands cônes
-  2 ballons de foot
-  4 Bancs longs/petits tapis ou chariots de tapis (grand)
- 
- 

## 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 en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:  
4 Caissons suédois  
4 Bancs longs  
2 Chariots de tapis (grand)  
ou  
installation de bandes d'unihockey



## Remarques

- Ranger le matériel d'échauffement (piquets/cônes) avant le match
- Adapter la délimitation du terrain et les buts pour le jeu (futsal) au matériel disponible



# Circuit de force (programme 3)

# Le morpion/relais de cerceaux – Balle au prisonnier


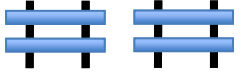
**1. Extension et Flexion des bras en position dorsale inclinée**      **10. Extension et Flexion d'une jambe en position de pompes en alternance**


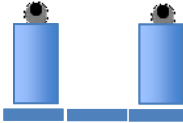
**2. Flexion des genoux et saut sur un objet**      **9. Fentes sur une jambe (gauche/droite)**

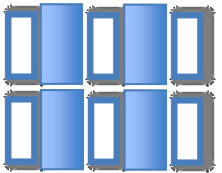
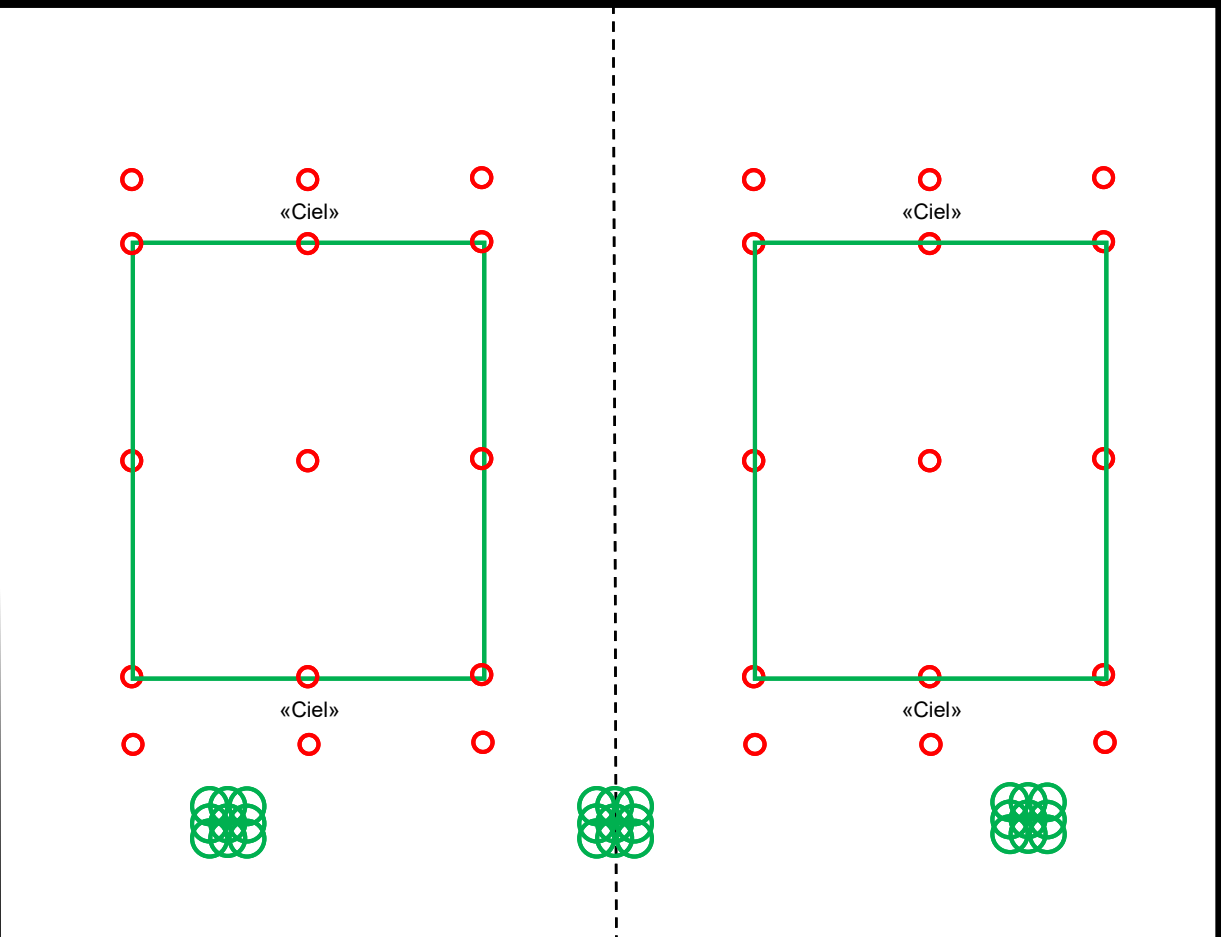
**3./4. Soulever et abaisser les jambes en position ventrale**      **8. Extension et Flexion des bras en position inclinée sur les talons**

**5. Pompes**      **7. Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance**

**6. Saut en hauteur**

- ### Matériel partie force
-  2 Barres parallèles
  -  Espaliers
  -  2 Balles de gymnastique
  -  4 Basket-/Medizinball
  -  6 Petits tapis
  - si à l'atelier 6 deux couloirs:  
plus 2 petits tapis
  -  8 Caissons suédois
  - plus 3 caissons suédois
  -  3 Bancs longs
  - 2 Gilets lestés
  -  12 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
  -  6-8 Coussins d'équilibre
  -  2 Planches d'équilibre

- ### Matériel partie jeu
-  30 Cônes (6 groupes)
  -  27 Cerceaux
  - 9 Maillots/bandeaux de jeu (couleur 1)
  - 9 Maillots/bandeaux de jeu (couleur 2)

### Matériel en général

Enceinte & musique  
Chronomètre

### Remarques

Les cônes pour marquer le terrain (balle au prisonnier) peuvent éventuellement être réduits (12 cônes) en utilisant le terrain de volley-ball

# Circuit de force (programme 3)

# Échelle de rythme/tapis de saut – Rugby touch

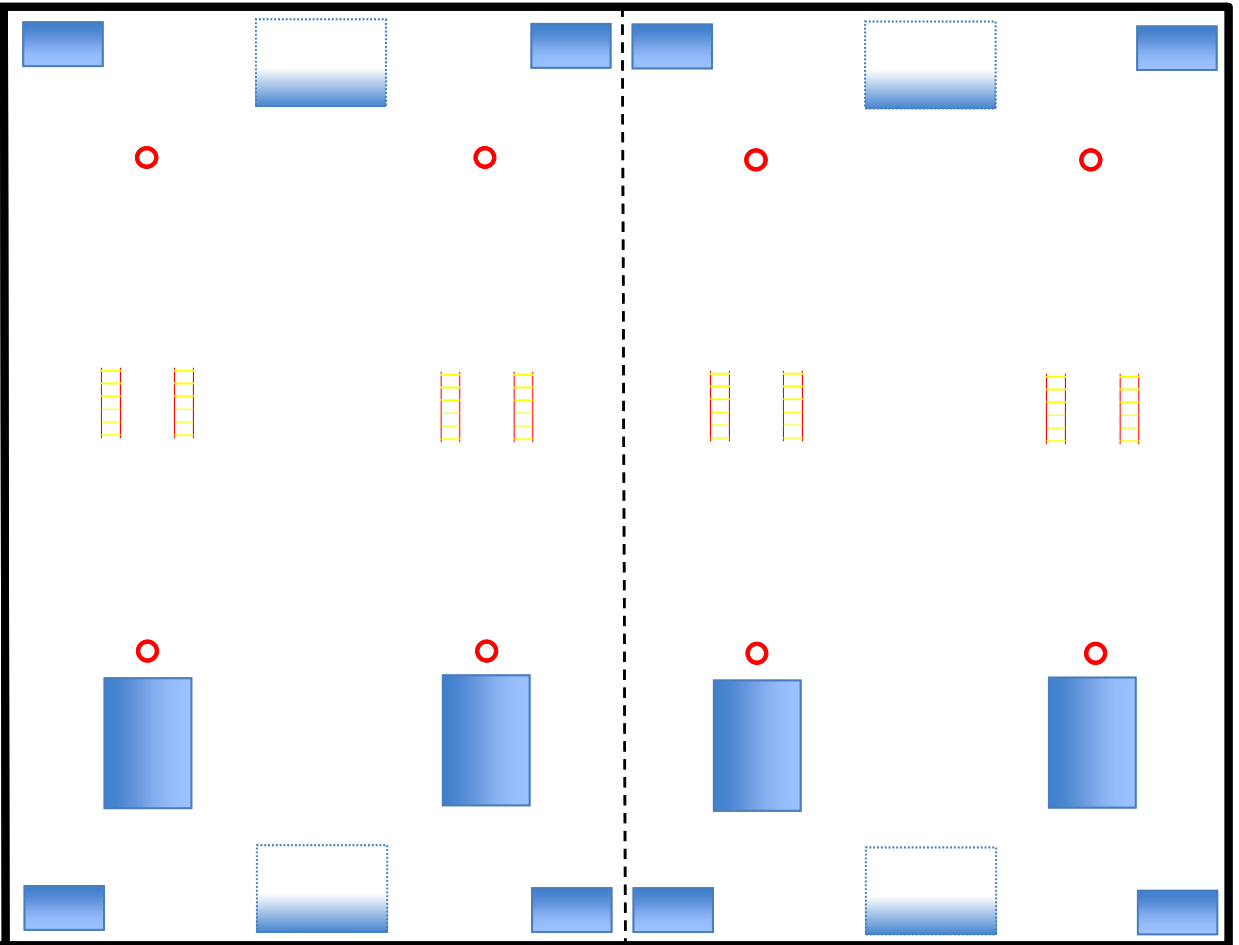
**1. Extension et Flexion des bras en position dorsale inclinée**      **10. Extension et Flexion d'une jambe en position de pompes en alternance**

**2. Flexion des genoux et saut sur un objet**      **9. Fentes sur une jambe (gauche/droite)**

**3./4. Soulever et abaisser les jambes en position ventrale**

**5. Pompes**      **8. Extension et Flexion des bras en position inclinée sur les talons**

**6. Saut en hauteur**      **7. Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance**



- Matériel partie force**
- 2 Barres parallèles
  - Espaliers
  - 2 Balles de gymnastique
  - 4 Basket-/Medizinball
  - 6 Petits tapis
  - si à l'atelier 6 deux couloirs: plus 2 petits tapis plus 3 caissons suédois
  - 8 Caissons suédois
  - 3 Bancs longs
  - 2 Gilets lestés
  - 12 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
  - 6-8 Coussins d'équilibre
  - 2 Planches d'équilibre



- 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
-



# Circuit de force (programme 3)

# "Rollball" – Balle brûlée/Kick Ball


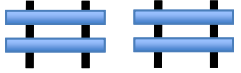
**1. Extension et Flexion des bras en position dorsale inclinée**      **10. Extension et Flexion d'une jambe en position de pompes en alternance**


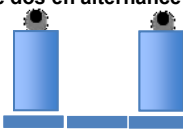
**2. Flexion des genoux et saut sur un objet**      **9. Fentes sur une jambe (gauche/droite)**

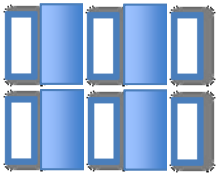
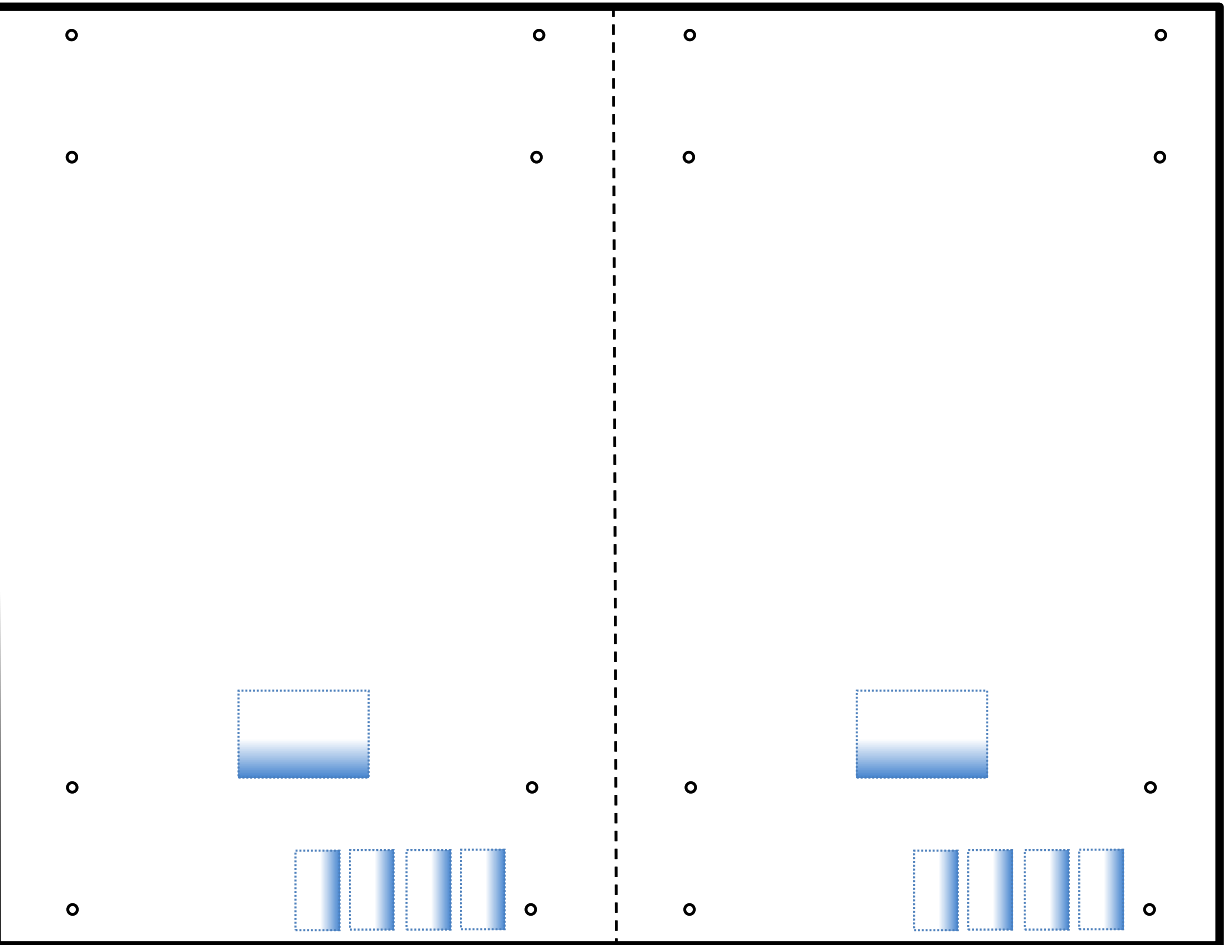
**3./4. Soulever et abaisser les jambes en position ventrale**      **8. Extension et Flexion des bras en position inclinée sur les talons**














**5. Pompes**      **7. Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance**

**6. Saut en hauteur**

- ### 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
-  16 Petits cônes
  -  2 Gros matelas
  -  8 Petits tapis

- ### Matériel en général
- Enceinte & musique
  - Chronomètre
- ### Remarques
- Utiliser le matériel cardio ("Rollball") pour le jeu (balle brûlée/Kick Ball)
  - Placer les tapis souples (grands et petits) seulement après avoir fait la partie cardio ("Rollball")
  - Tapis souples (petits) en option pour des exercices supplémentaires pendant les temps d'attente (p.ex. exercices de musculation)