

CIRCUIT 4



- Épreuves en salle ou en extérieur
- Parcours ludiques et diversifiés



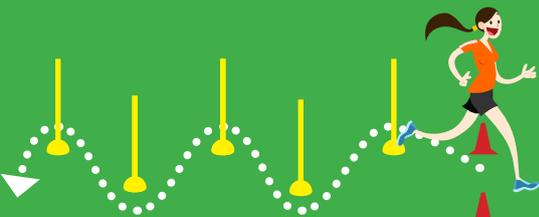
ÉPREUVES AU SOL

DEPART



1 Sauter à pieds joints du côté droit

2 Sauter à pieds joints du côté gauche



4 Courir en arrière avec slalom entre les piquets

3 Sauter à pieds joints de part et d'autre d'une bande matérialisée au sol



5 Effectuer 10 tractions



6 Réaliser 10 «swimmer»



7 Sprinter

ARRIVÉE

20m

MATÉRIEL

- 10 haies
- 10 plots
- 5 piquets
- 1 bande
- 2 plinthes et une barre (1m à 1,2m du sol)

CONSIGNES

1 faute = 1 seconde de pénalité ou 2 secondes par traction ou swimmer non réalisés

- 1
- 2 Sauter de côté en gardant les pieds joints
- 3 Sauter à pieds joints sans toucher la bande
- 4 Courir sans toucher les piquets
- 5 Faire des tractions complètes avec une barre placée entre 2 bancs ou 2 tables (1m de hauteur environ)
- 6 Soulever alternativement jambe droite/bras gauche puis jambe gauche/bras droit
- 7 Courir le plus vite possible

ÉVALUATION



Parcours chronométré du départ jusqu'à l'arrivée
Ajouter les secondes de pénalité au temps final