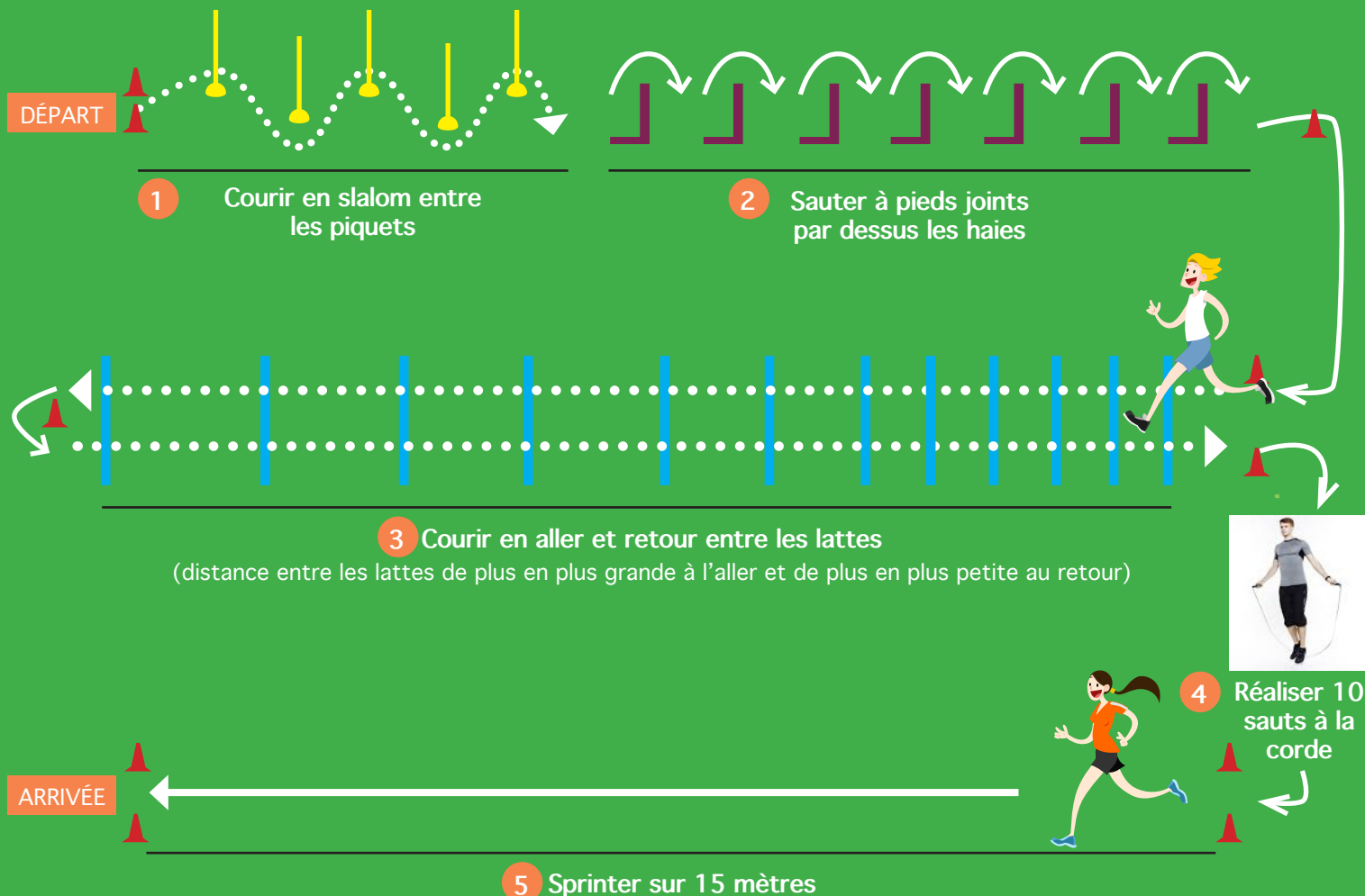


# CIRCUIT 1



## ÉPREUVES AU SOL

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



## MATÉRIEL

- 10 plots
- 5 piquets
- 7 haies
- 12 lattes
- 1 corde à sauter
- 1 chronomètre

## CONSIGNES

1 faute = 1 seconde de pénalité

- 1 Courir sans renverser les piquets
- 2 Courir sans renverser les haies / Rester pieds joints (un seul impact au sol)
- 3 Courir sans toucher les lattes
- 4 Réaliser 10 tours de cordes de la manière souhaitée
- 5 Courir le plus vite possible

## ÉVALUATION



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