

# CIRCUIT 3



## ÉPREUVES AU SOL

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



## MATÉRIEL

- 12 plots
- 1 corde de 10m
- 2 poids (20kg /10kg en fonction des gabarits). Les poids (disque de musculation par exemple) peuvent être placés sur un tapis si besoin.

- 8 cerceaux plats (fixés au sol avec du scotch pour plus de sécurité)
- 1 plinth ou step (hauteur 20 cm environ)
- 1 chronomètre

## CONSIGNES

1 faute = 1 seconde de pénalité

- 1 Réaliser le parcours en sautant bien avec la corde
- 2 Courir en marche arrière
- 3 Tracter le poids **en restant assis**
- 4 Mettre pied droit et pied gauche en alternance dans chaque cerceau
- 5 Réaliser 10 pompes complètes en comptant tout haut
- 6 Courir et franchir la ligne d'arrivée

## ÉVALUATION



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