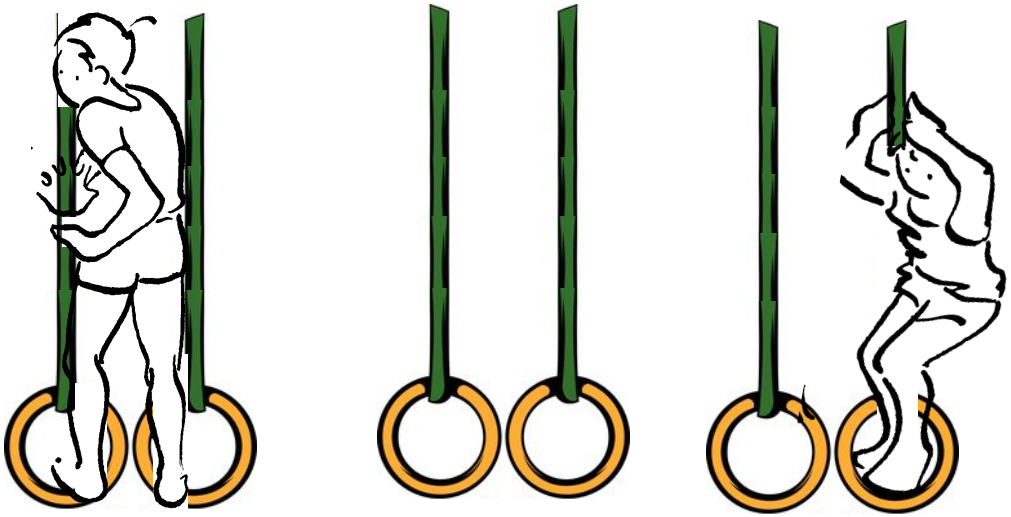
Poste 1

Traverser la série d'anneaux sans poser les pieds par terre.

Matériel : ***3 paires d'anneaux***



Images : MobileSport.ch

Poste 2

Déplacer les 5 quilles d'un côté à l'autre du caisson. Les quilles doivent être à au moins la distance d'un bras.

Matériel : ***4 ballons de 2kg***
1 dessus de caisson
5 quilles

Images : MobileSport.ch

Poste 3

Traverser le banc en avant et en arrière. Essayer de se croiser sans tomber.

Matériel : ***10 bâtons en bois***
1 banc retourné
2 dessus de caisson

Images : MobileSport.ch

Poste 4

Marcher le long des deux barres fixes sans tomber.

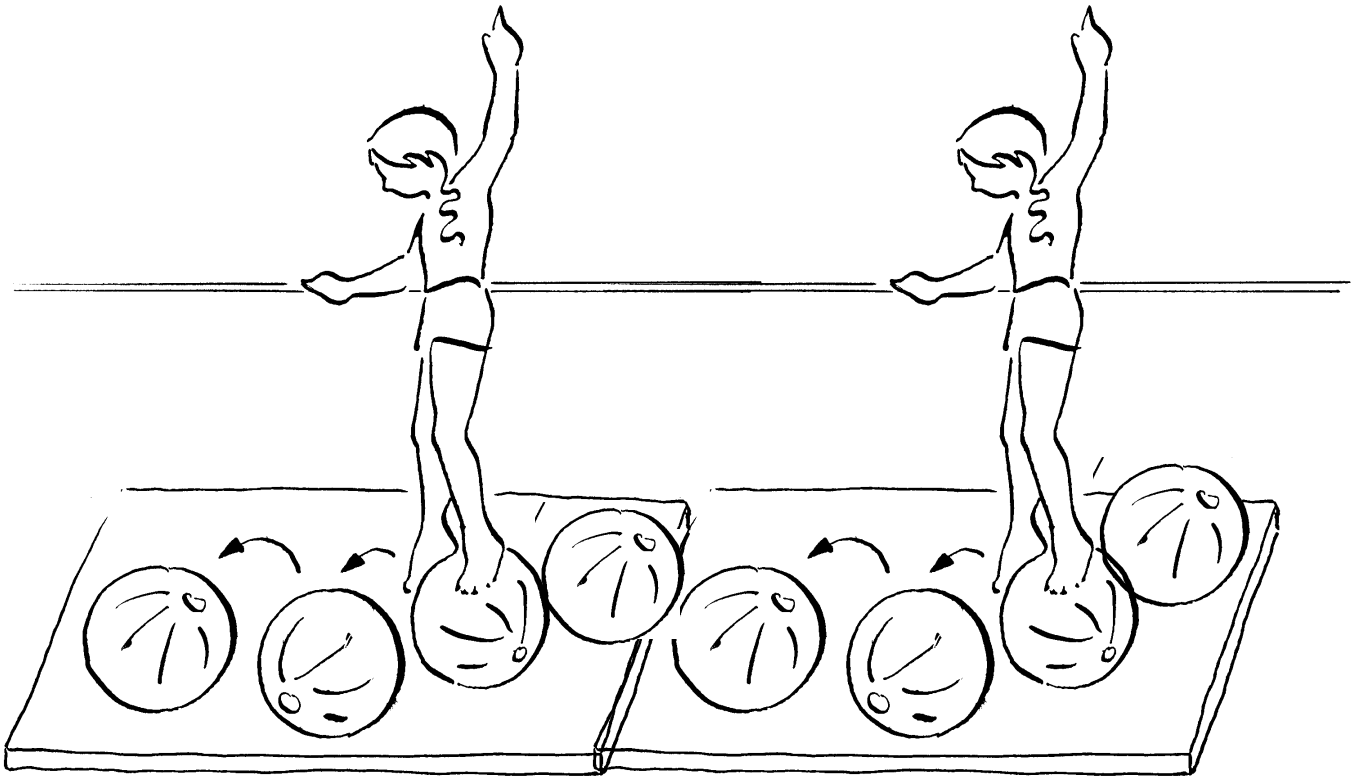
Matériel : ***2 barres fixes placées à l'échelon le plus bas***

Images : MobileSport.ch

Poste 5

Traverser les deux tapis en marchant uniquement sur les ballons.

Matériel : ***2 tapis***
8 ballons de 2kg



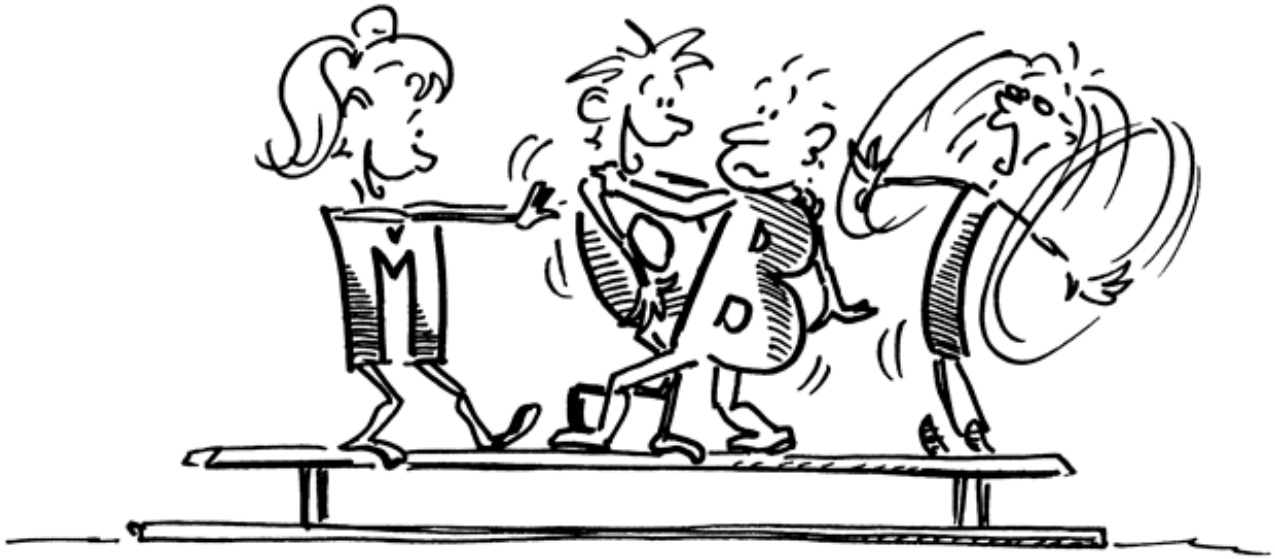
Images : MobileSport.ch

Poste 6 + 7

/!\ chaque équipe reste 2x à ce poste

Une équipe à chaque extrémité du banc, essayez de vous croiser sans tomber. Si quelqu'un tombe, on recommence !

Matériel : ***1 banc retourné***



Images : MobileSport.ch