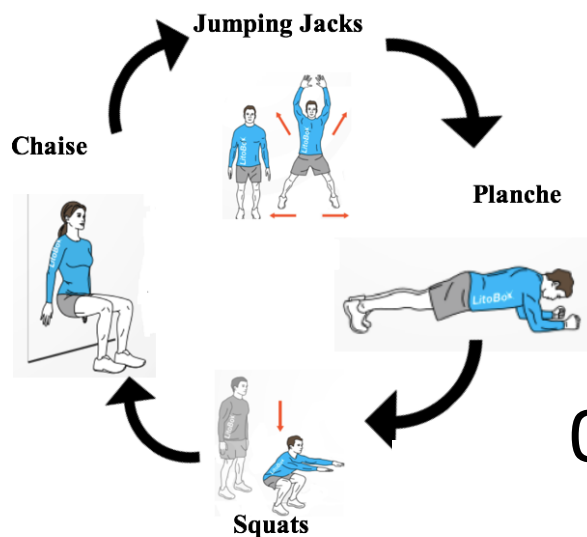


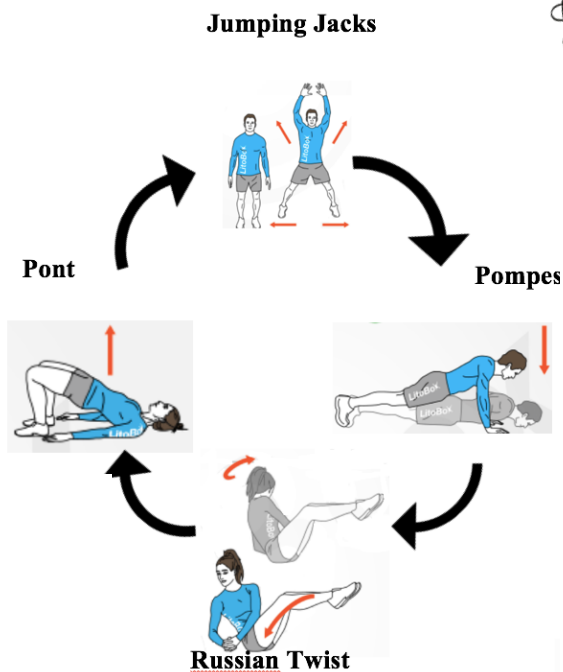
VERASPORT SOLIDAIRE

Chaque circuit comprend **4 exercices physiques** d'une **durée de 30 sec**. Entre chaque exercice, vous avez un temps de **repos de 15 sec**. Après le 4ème exercice, vous avez un temps de repos d'1min15. **Le circuit réalisé en entier dure 4 minutes**. Un circuit complet équivaut à un tour. But du jeu : Faire le **maximum de tour(s) en 40 min**.

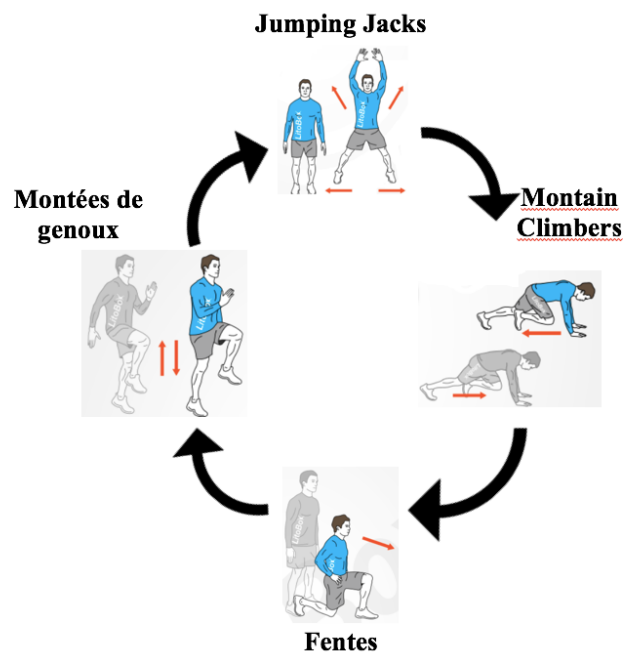
CIRCUIT 1



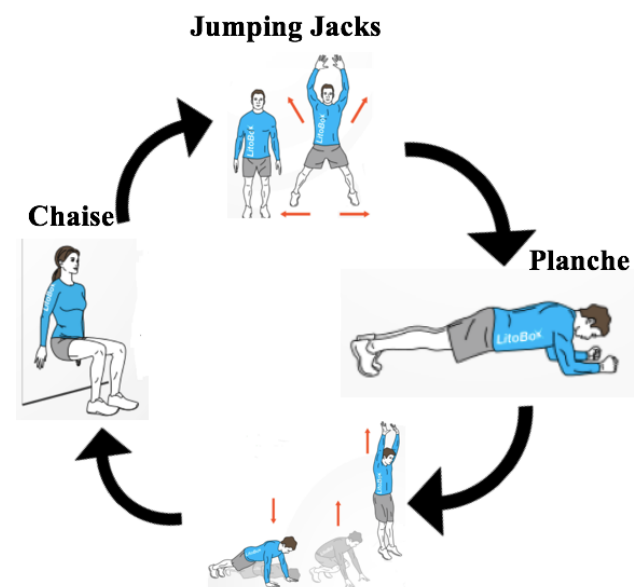
CIRCUIT 3



CIRCUIT 2



CIRCUIT 4



RECOMMANDATIONS

Respectez bien les temps de repos et les temps d'efforts. Durant le temps d'effort, respectez bien les consignes de sécurité données par vos professeurs (cf vidéo 4 circuits). Pendant les temps de repos, hydratez vous, et préparez vous mentalement à l'exercice suivant.

