# Mini-circuit 3 stations

Musculation • Collège 6e/5e • CA5

## Objectif

Enchaîner 3 exercices sans s’arrêter

## But

Réaliser 3 tours complets en 6 min

## Thème

Réaliser un petit circuit simple en alternant 3 à 4 exercices

## Organisation et rôles

Trios: 1 en action, 1 chronomètre/compte, 1 régule l’ordre; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

## Sécurité

Surface plane, chaussures fermées, hydratation à proximité, arrêt si douleur

## Consigne

Espace 12×6 m avec 3 stations: 1) squats 10 reps, 2) gainage planche 20 s, 3) pompes sur appui haut 6 reps. Enchaîner 3 tours en continu, compter les tours terminés.

## Critères de réalisation

- Dos droit sur squats
- Coudes sous épaules au gainage
- Pompes avec corps gainé

## Critère de réussite

≥ 3 tours complets validés en 6 min

## Matériel

6 plots, 2 tapis, 1 chronomètre par groupe

## Variables de différenciation

- Durée 4–8 min
- Squats 8–12 reps
- Gainage 15–30 s