



## Fiche matériel « sport à la maison »



FORMULE ENFANTS « KIDS AGILITY »	FORMULE ADULTES « BREAK BRAIN »
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 1 tréteau ou chaise large</li> <li>✚ 1 coussin</li> <li>✚ 6 rouleaux de papier wc</li> <li>✚ 2 tabourets</li> <li>✚ 1 corde</li> <li>✚ 1 caba de supermarché</li> <li>✚ 5 paires de chaussettes roulées en boule</li> <li>✚ 1 vieux tee-shirt pour se rouler par terre</li> <li>✚ 1 chronomètre</li> <li>✚ 1 smartphone pour filmer les différents passages (parfois amusants !)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Bouteille d'eau personnelle + serviette</li> <li>✚ 1 manche à balai (exercice 1)</li> <li>✚ 2 tendeurs élastiques (exercice 1)</li> <li>✚ 2 ceintures</li> <li>✚ 1 corde</li> <li>✚ 1 matelas ou 2 gros coussins (exercice 2)</li> <li>✚ 8 rouleaux ou + de papier wc (pour varier la hauteur des plots)</li> <li>✚ 1 balle</li> <li>✚ 2 briques de lait ou autre</li> <li>✚ 1 ballon</li> <li>✚ 2 vieux magazines (scotcher les 4 angles pour fixer les pages)</li> <li>✚ 2 torchons</li> <li>✚ 2 tabourets</li> <li>✚ 1 bouteille pleine (lest 1 à 2 litres)</li> </ul>

