Séance 2 / Cycle 1 Découverte de la discipline

Loisirs Débutants Temps de la séance : 1heure

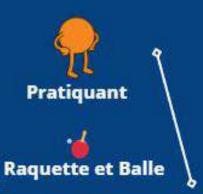
Echauffement: 10Min



## Explications du schéma ci-dessus



Disposer dans la salle des plots de 3 couleurs différentes



## Consigne:

Faire trottiner vos pratiquants dans toute la salle. A votre stop, donner une couleur de plots. Les pratiquants arrivés en premier sur un plot de la couleur demandée gagne 1 point.

## Variante +

Possibilité de faire le jeu avec une balle et une raquette : Avec ou sans rebond.

## Important!

Pas d'élimination durant l'échauffement.