

Séance 2 / Cycle 1 Découverte de la discipline

Echauffement : 10Min

Loisirs
Débutants

Temps de la
séance : 1heure



Quelles couleurs ?



Explications du schéma ci-dessus



Disposer dans la
salle des plots
de 3 couleurs
différentes



Consigne :

Faire trotter 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.