

Séance 4 / Cycle 1 Découverte de la discipline

Loisirs
Débutants

Temps de la
séance : 1heure

Echauffement : 10Min



Epervier



Variante +
Possibilité de mettre
plusieurs joueurs au
milieu si ils sont
nombreux.

Variante ++
Avec Balle/Raquette

Explications du schéma ci-dessus



Zone de départ



Choix de
déplacements



L'enfant au
milieu doit
toucher ses
partenaires en
restant dans sa
propre zone.



Zone à atteindre
pour les autres
enfants sans se
faire toucher.

