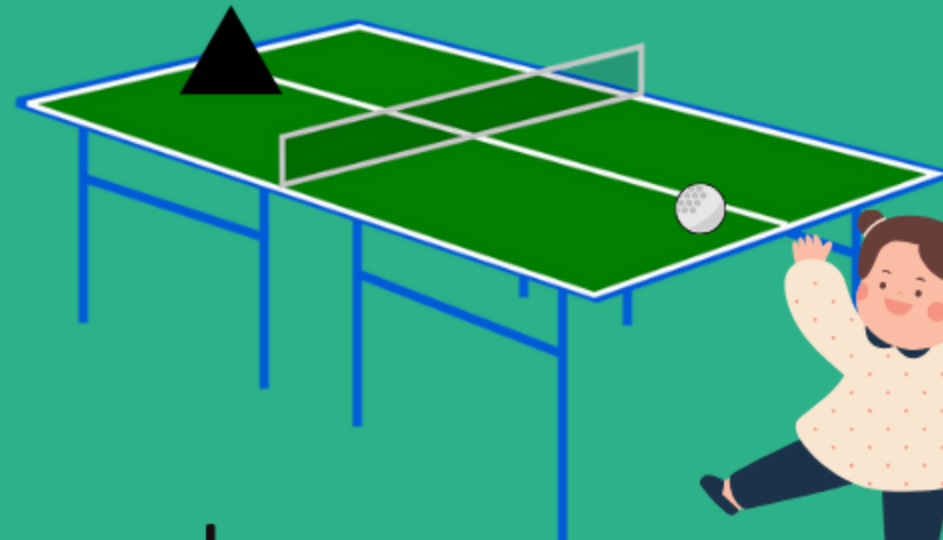


Echauffement : 10Min

Parcours + Jonglage + précision

Variante +  
Avec Balle/Raquette



### Explications du schéma ci-dessus

Jonglage en coup  
droit

L'enfant fait le parcours en posant la  
balle sur sa raquette / Côté coup  
droit. Puis en faisant rebondir la  
balle sur la raquette.

Faire le tour de  
la table

Toucher le plot  
en service Coup  
Droit



Mettre 1 seul  
pied dans le  
cerceau

Bassine

Slalom entre les  
plots

