

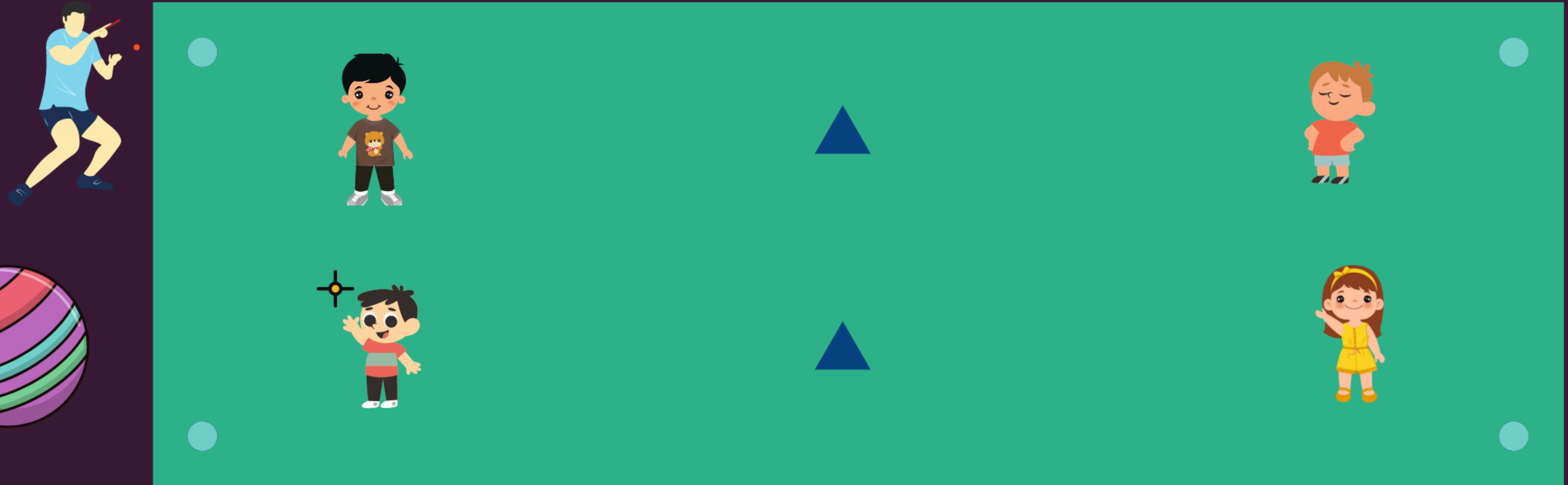
Séance 22 / Cycle 6

Top CD / balle coupée et sans effet

Loisirs
Débutants

Temps de la
séance : 1heure

Echauffement : 10Min



Explications du schéma ci-dessus



Plot

Précision :

Course entre deux pratiquants. Le premier qui attrape le plot marque 1 point.

Précision :

Départ au coup de sifflet de l'éducateur.
Partie en 5 manches. Les vainqueurs s'affrontent.