

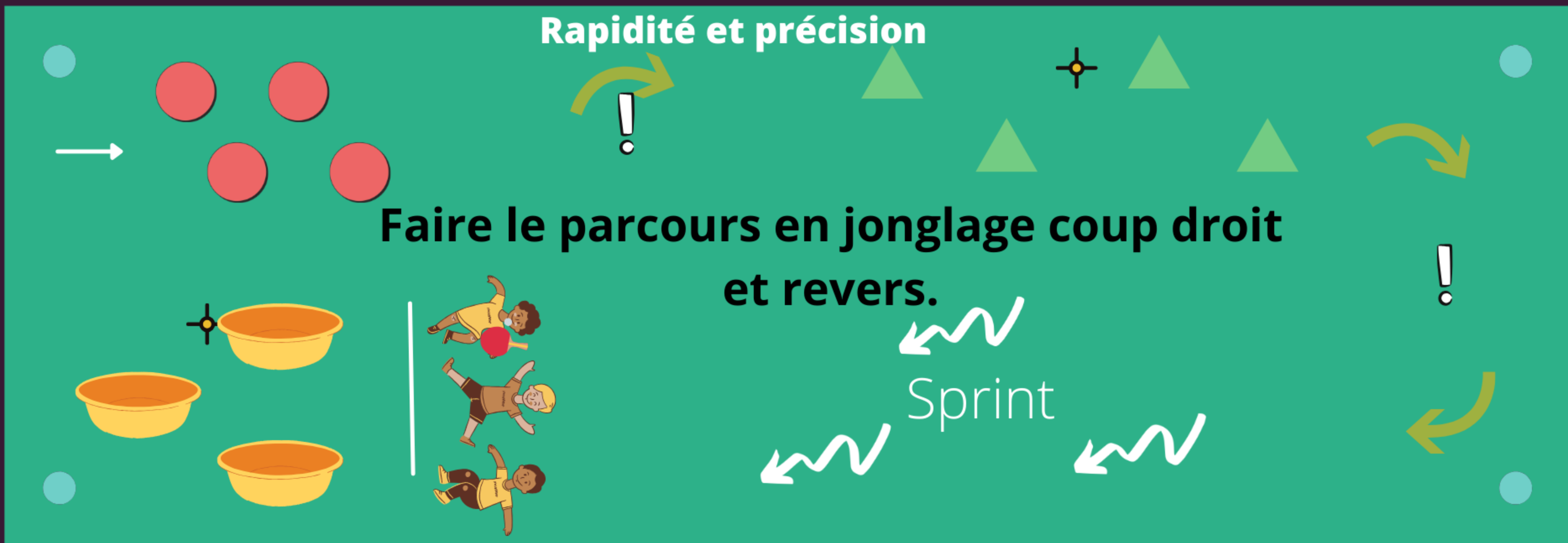
# Séance 23 / Cycle 6

## Top CD sur balle coupée + Précision

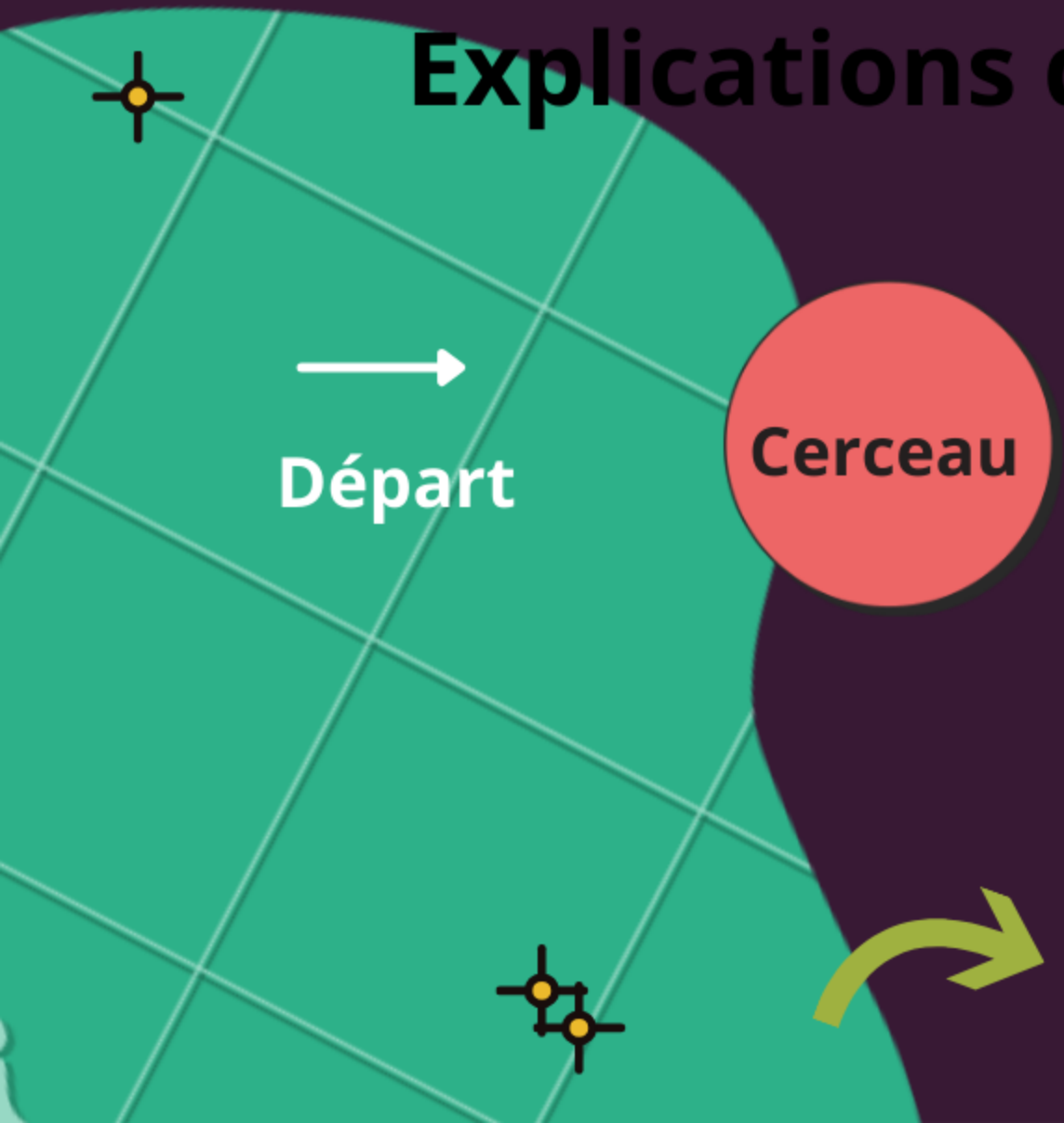
Loisirs Débutants

Temps de la séance : 1heure

Echauffement : 10Min



### Explications du schéma ci-dessus



Foulées bondissantes : Sauter de cerceau en cerceau



**Plot**

Pas chassés : passer de plot en plot en pas chassés



**Bassine**

Précision : Etre le pratiquant qui réalise le parcours le plus vite possible.

Précision : Viser avec une raquette et une balle les bassines : 1 point pour chaque balle dans une des bassines

Trajet du parcours



Trottiner entre chaque atelier