

L'échauffement



Objectifs

Découvrir la raquette et le volant.
Se préparer à la séance : mise en activité cardio-pulmonaire.

But pour l'enfant

S'échauffer en respectant les consignes données par l'enseignant.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tous les enfants.

Consignes

Le jeu de la toupie
Le tour de raquette
Le jeu du plateau magique
Le jeu des cowboys
Le jeu du hockey

Veiller à

- Insister sur la bonne exécution des différents exercices avant d'augmenter la vitesse.