

## Séance « Bb Raquettes » Valenciennes

Séance animé par **C.PATY** et **O.DRUMONT**

**Durée** 45 minutes

**Matériel** Plots, Raquettes,  
Ballon Suisse, Cerceaux,  
Toboggan, Balles

La séance commence par l'accès « libre » à une partie du terrain, les parents et enfants choisissent les jeux.

### Atelier N°1

- Monter sur le « cheval »
- Lancer la Balle (par au dessus)
- Toucher les plots



### Atelier N°2 : Parcours de Motricité

- Sauter au dessus de latte (sur le sol)
- Cerceaux (Marelle)
- Slalom (large)
- Passer les haies basses
- Slalom (très court)
- Toboggan

Un passage sans ballon

Un passage avec ballon dans les mains



### Atelier N°3

- Faire « Aller/retour » avec le ballon Suisse
- Imposer le déplacement (1 main, 2 mains, avec la raquette)



**Atelier N°4**

- Jouer au tennis avec un Ballon de Baudruche
- Jouer avec son père ou la mère



**Atelier N°5**

- Le TurnBall
- Jouer avec la main, raquettes, Pom Do



**Atelier N°6**

- Les Anneaux

*Atelier mis à disposition pour l'accès libre*



**Atelier N°7**

- Le Bowling



Tennis Squash Badminton de Valenciennes

Octobre 2010