

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	25	30	40		x3
2 Trav (couloir)	10	6	3		
Traversée croisée	Toutes Prises	Certaines roses		2x 8'	Précision, changement de main, reculer, avancer. Si on tombe, on recommence.
Traversée "loup / mouton"				2x 8'	Se concentrer sur l'objectif, fixer droit devant.
Traversée "Béret"	Toutes prises				Première équipe qui ramène l'objet posé au sol