**Thème :**

**Dominante favorisée :** MOTRICITE – EQUILIBRE- COORDINATION VITESSE- OBSERVATION

**Public :** M9 /M11 M13 M17 M20 Séniors

**Degré de difficulté** :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Préconisation**:

**ATELIER :**  *intitulé de l’exercice*

**Description :** *présentation de l’exercice*

**Schéma :**

**Variantes :** *évolution de l’exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)*

**Durée**:

**Matériel**: