

# 5 SEANCES DE JEUX DE RAQUETTES AVEC DELPHINE



*Découverte du matériel : différentes raquettes, des balles, des volants, utilisation de tout l'espace, Ecoute des consignes, respect du matériel, des règles, Faire des essais, prendre confiance en soi, accepter l'échec ...*



PREMIERS ESSAIS  
POUR CERTAINS,  
ENTRAINEMENT  
POUR D'AUTRES



*Septembre/octobre*

2023



*Nouveaux ateliers :*

- *faire tomber les tous du château avec la raquette et un pompon,*
- *lancer la balle contre le mur, essayer de la récupérer,*
- *faire rebondir le ballon de baudruche sur la raquette de badminton*