|  |  |
| --- | --- |
| **Nom de l’exercice** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Catégorie(s) de l’exercice** | M10 | M12 | M15 | M18 | Adultes | Elites |
|  |  |  |  |  |  |

*Mettre des “*x*” dans les catégories touchées par l’exercice*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Type(s) de l’exercice** | Attaque | Défense | Passe |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Cardio | Déplacement | Échauffement |
|  |  |  |  |

*Mettre des “*x*” dans les types d’exercices touchés par l’exercice*

**Description**

§

**Matériel**

Le matériel qui doit être à disposition pour chaque mise en place de cet exercice est le suivant :

* §

**Déroulement**

*Décrire, étape par étape, le déroulement de l’exercice.*

§

**Points importants à contrôler**

En tant que moniteur, il faut prêter attention à quelques points pour que l’exercice soit réussi :

* §

**Variantes**

*Au moins 5 variantes au total pour l’exercice*

* §

***Variantes plus simples***

* §

***Variantes plus complexes***

* §