

Cycle d'ultimate (frisbee).



Conducteur pour la séance n° ... :

Grands temps de la séance...	Situations prévues...
Echauffement général	
Développer ses gestes moteurs avec un frisbee : adresse, précision, force, équilibre, vitesse, déplacements... (ateliers, en ligne, jeux)	
Développer une conscience tactique... (attaquer et défendre)	
Jeux collectifs ou ultimate (faire évoluer les règles d'un jeu et les respecter)	
Etirements	
Bilan et relaxation	