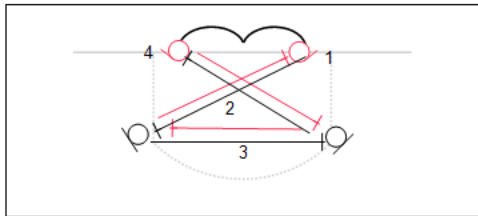


**Titre:** D3-Déplacement en X**Cat #1:** Déplacement**Cat #2:** Tous**1 -** Départ au poteau**2 -** Déplacement en T vers le pmj opposé**3 -** Déplacement en T vers l'autre pmj opp.**4 -** Retour en T à l'autre poteau**5 -****6 -****7 -****8 -**

\_\_\_ fois de chaque cotés.

\_\_\_ minutes.

**Points clés:**

Déplacement franc et sec

Garder la tête haute

S'assurer de la bonne position du bâton

**Notes:**

Après quelques exécutions, demandez-lui d'accélérer la cadence...

S'assurer d'avoir les épaules perpendiculaires face au centre de mise au jeu, lors du freinage.