

Matériel première séance :

Des numéros pour les ateliers + 1 sifflet

Pour les ateliers vélos : VOIR LA SEANCE

- **Casques**
- **Vélos**
- **Plots**
- **Cônes**
- **Cerceaux**
- **Des barres et des plots lestés**

Pour les rollers : (5 ateliers : slalom / parcours avant retour arrière / prendre de l'élan et se laisser glisser / « pouss' – pouss' / éviter les obstacles)

- **Casques**
- **Rollers**
- **Plots**
- **Cônes**
- **Cerceaux**
- **Des barres et des plots lestés**

