

# Séance Baby Ping n°4 (45 min)

## Échauffement – 8 min : Épervier

Un loup au milieu, les autres doivent traverser la salle sans se faire attraper. Une fois touché, on devient loup aussi.

## Jeux d'adresse – 10 min

**Le jongleur aérien** : Faire le maximum de rebonds sur sa raquette avec un ballon de baudruche gonflé à moitié.

**Les pongistes de l'espace** : Jeu en 2 contre 2 avec ballon de baudruche et séparations comme filet. Objectif : faire tomber le ballon dans le camp adverse.

## Jeux physiques – 7 min : Voyage interplanétaire

On voyage dans l'espace et on s'arrête sur des planètes imaginaires où les habitants marchent différemment. Exemples : marche sur les talons, sur les pointes de pieds, en pas chassés, jambes tendues, sauts...

## Jeux à la table – 10 min

**Circuit voiture** : Faire rouler sa balle avec la raquette dans le circuit tracé par les cordes. Passer autour des plots comme des ronds-points, sous des ponts, faire des virages serrés sans sortir de route.

+ Panier de balles.

## Étirements – 5 min

Étirements ludiques et retour au calme.