

## SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 30 NOVEMBRE 2020

**Catégories :** Poussins / Benjamins / Minimes  
Cadets / Juniors / Séniors

CD : coup droit - RV : revers  
 PD : pied droit - PG : pied gauche  
 A/R : aller / retour

Si souligné => cliquez sur le lien pour visualiser la photo ou la vidéo

Partie	Intitulé	Tours Séries	Durée	Déroulement	Matériel	Explications / Remarques
Physique	Footing	/	20 minutes / 30 minutes	Footing à allure modérée	Chaussures adaptées	ne pas être essoufflé ; à faire dans le respect des règles du confinement
	Circuit training	2 tours 3 tours	1er tour : (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos) 2ème tour et 3ème tour : enchaîner les exercices sans repos sauf entre les 2 tours (2min) (30s d'effort) (45s d'effort)	<a href="#">Jumping Jack revisité</a>	/	Enchaînement de 3 positions : pieds écartés sur les côtés - PD devant/PG derrière - PD derrière/PG devant. Entre chaque position, recoller les pieds.
				Montée de genoux	/	Les genoux doivent monter plus hauts que les hanches
				<a href="#">Steps sur chaise</a>	Chaise, marche d'escalier	Monter puis descendre en utilisant un pied après l'autre.
				Sauts simples	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	limiter le nombre de fautes
	Chaîne abdominale	2 x	(30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	<a href="#">Gainage dynamique</a>	/	passer de la position de gainage "classique" à celle de "pompes"
				<a href="#">Abdos crunch</a>	Serviette	Allonger sur le dos, les pieds posés au sol. Décoller les épaules en allant chercher en direction des pieds avec les bras.
				<a href="#">Twist russe</a>	Serviette	Assis sur les fesses, les pieds décollés du sol. Joindre les mains et effectuer des rotations du tronc pour aller toucher le sol de chaque côté.
Ping	Jeu à blanc	2 x	50 liaisons	Liaison CD / RV	chaussures de Ping, raquette et 2 bouteilles	Faire attention à sa technique et son engagement physique
		3 x		<a href="#">Liaison balle courte RV / balle longue CD</a>		
	Jeu avec balle	/	/	<a href="#">Réaction</a>	2 bouteilles et une personne	Espacer les 2 bouteilles de 3 mètres. Se placer entre les deux et sautiller (pieds écartés). Observer, se déplacer vers la bouteille, réaliser le coup technique et se replacer au centre).
		/	/	<a href="#">Passe et contrôle</a>	Raquette et balle	Réaliser un top spin CD vers le mur puis récupérer la balle sur la raquette et la garder en équilibre.
Défi	Habilité	Défi	15 passes / 30 passes	<a href="#">Rotation déviée et rétro</a>	Raquette, balle et 2 lignes (ficelle, scotch)	Dessiner une croix avec les deux lignes. Essayer de réaliser un rebond dans les 4 zones.
				<a href="#">Passes avec le mur</a>	Raquette, balle et un mur	Se positionner à 30 cm du mur. Réaliser un maximum de passes avec le mur sans rater