

SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 8 FEVRIER 2021

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

CD : coup droit - RV : revers - PIV : pivot
 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 dans le respect des règles du confinement
	Circuit physique mixte	2 tours 3 tours	(30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	<u>Gainage sur les mains</u>	Serviette	Mains dans l'alignement des épaules
				<u>Fentes avant</u>	Raquette et balle	Réaliser des fentes avant (le genou arrière doit toucher le sol) en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.
				<u>Gainage dynamique</u>	Serviette	Coudes dans l'alignement des épaules. Décoller et relever un pied. Le redescendre et changer de pied.
				<u>Squats sautés</u>	Raquette et balle	Réaliser un squat puis un saut (ne pas descendre plus bas que les genoux) en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.
				<u>Courir sur place</u>	/	Monter les genoux au niveau des hanches et faire les mouvements avec les bras.
Défi	Habilitété	Défi		<u>Précision</u>		

SEANCE INITIATIONS/LOISIRS - SEMAINE DU 8 FEVRIER 2021

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	/	5 minutes	Footing à allure modérée	Chaussures adaptées	ne pas être essoufflé ; trouver la bonne allure (ni trop vite, ni trop lentement).	
	Echauffement	/	10 rotations	Echauffement des articulations	/	Effectuer des rotations des différentes articulations (cou, épaules, poignets, hanches, genoux et chevilles)	
			5 x G/D	Montées de genoux		Les genoux doivent monter plus hauts que les hanches	
				Talons fesses		Les talons doivent monter et toucher les fesses	
	Circuit physique mixte	1 tour 2 tours 3 tours		(15s d'effort/15s de repos)	Squats	/	Réaliser un squat (ne pas descendre plus bas que les genoux).
					Jumping Jack	/	Coordination de l'utilisation des bras et des jambes
					Twist russe	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.
					Tipping	/	Effecteur des sprints sur place (piétiner) rapidement. Ecartement des pieds = largeur des épaules
				Gainage	Serviette	Faire la planche : les coudes dans l'alignement des épaules, contracter la chaîne abdominale pour tenir la position	
Défi	Habileté	Défi		Précision			