

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	Durée	Répétitions	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 couvre feu.	
	Echauffement	10 rotations	/	Echauffement des articulations	/	Effectuer des rotations des différentes articulations (cou, épaules, poignets, hanches, genoux et chevilles)	
		5 x G/D , 10 x G/D , 15 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	Durant le temps (ci-dessous), avancer le plus loin possible dans le circuit : 1er tour avec une répétition, 2ème tour avec 2 répétitions, ... Plus on avance dans le temps et plus le nombre de répétitions augmentent.	5min / 10min / 15min	1 répétition = 1 fente D ; 1 fente G	Fentes avant	/	Réaliser des fentes avant (le genou arrière doit toucher le sol) en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.
				1 répétition = 1 montée sur les mains ; 1 descente sur les coudes	Gainage dynamique	/	début de positions sur les coudes : passer de la position de gainage "classique" à celle de "pompes" puis redescendre.
1 répétition = 1 squat (on descend ; on remonte)				Squats sautés	/	Réaliser un squat puis un saut (ne pas descendre plus bas que les genoux).	
1 répétition = 1 montée GD ; 1 montée GG				Mountain Climbers	/	Se mettre en position "pompes" (mains sous les épaules) et monter les genoux au niveau des coudes en gardant le dos droit.	
	1 répétition = 1 montée/descente D ; 1 montée/descente G	Steps sur chaise	Chaise, marche d'escalier	Monter puis descendre en utilisant un pied après l'autre.			
Jeu	Habilitété		Jeu Morpion	Morpion			

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	Durée	Répétitions	Déroulement	Matériel	Explications / Remarques
Physique	Footing	5 minutes / 10 minutes / 20 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 , 10 x G/D , 15 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	Durant le temps (ci-dessous), avancer le plus loin possible dans le circuit : 1er tour avec une répétition, 2ème tour avec 2 répétitions, ... Plus on avance dans le temps et plus le nombre de répétitions augmentent. 3min / 6min / 10min	1 répétition = 1 A/R	Pas chassés	2 bouteilles	Espacer 2 bouteilles d'un mètre. Réaliser des A/R dans la même position (ne pas se retourner)
			1 répétition = 1 Jumping Jack	Jumping Jack	/	Coordination de l'utilisation des bras et des jambes.
			1 répétition = 1 rotation D ; 1 rotation G	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.
1 répétition = 1 A/R			Sprints avant/arrière	2 bouteilles	Espacer les 2 bouteilles d'un mètre. Réaliser des sprints en course avant puis course arrière, le plus rapidement.	
	1 répétition = 1 squat (on descend ; on remonte)	Squats	/	Réaliser un squat (ne pas descendre plus bas que les genoux).		
Défi	Habilitété		Jeu Morpion	Morpion		