

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 le respect des règles du couvre feu.
	Circuit physique mixte	2 tours 3 tours	(30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	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.
				Fentes avant	Raquette et balle	Réaliser des fentes avant (le genou arrière doit toucher le sol) en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.
				Gainage dynamique	Serviette	Coudes dans l'alignement des épaules. Décoller et relever un pied. Le redescendre et changer de pied.
				Sprints avant/arrière	2 bouteilles	Espacer les 2 bouteilles d'un mètre. Réaliser des sprints en course avant puis course arrière, le plus rapidement.
				Gainage latéral droit	Serviette	Coude au sol dans l'alignement de l'épaule. S'aider du bras libre pour garder l'équilibre.
				Tipping	/	Effectuer des sprints sur place (piétiner) rapidement. Ecartement des pieds = largeur des épaules
				Gainage latéral gauche	Serviette	Coude au sol dans l'alignement de l'épaule. S'aider du bras libre pour garder l'équilibre.
Défi	Habilitété	Défi		Précision		

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 / 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	1 tour 2 tours 3 tours	(15s d'effort/15s de repos) (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	Gainage	Serviette	Faire la planche : les coudes dans l'alignement des épaules, contracter la chaîne abdominale pour tenir la position.
				Jumping Jack	/	Coordination de l'utilisation des bras et des jambes.
				Gainage latéral droit	Serviette	Coude au sol dans l'alignement de l'épaule. S'aider du bras libre pour garder l'équilibre.
				Squats	/	Réaliser un squat (ne pas descendre plus bas que les genoux).
			Gainage latéral gauche	Serviette	Coude au sol dans l'alignement de l'épaule. S'aider du bras libre pour garder l'équilibre.	
Défi	Habilité	Défi		Précision		