

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.
				Sauts à cloche pied	/	Sauts à cloche pied : 5 PD, 5 PG, ...
				Gainage latéral droit	Serviette	Coude au sol dans l'alignement de l'épaule. S'aider du bras libre pour garder l'équilibre.
				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 gauche	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	
Défi	Habilitété	Défi		Habilitété		

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	Serviette, raquette et balle	Assis sur les fesses, les pieds décollés du sol. Tout en maintenant la position (pieds décollés), tenter de garder la balle en équilibre sur la raquette.
				<u>Squats sautés</u>	/	Réaliser un squat puis un saut (ne pas descendre plus bas que les genoux).
				<u>Gainage latéral droit</u>	Serviette	Coude au sol dans l'alignement de l'épaule. S'aider du bras libre pour garder l'équilibre.
				<u>Jumping Jack revisité</u>	/	Enchaînement de 3 positions : pieds écartés sur les côtés - PD devant/PG derrière - PD derrière/PG devant. Entre chaque position, recoller les pieds.
				<u>Gainage latéral gauche</u>	Serviette	Coude au sol dans l'alignement de l'épaule. S'aider du bras libre pour garder l'équilibre.
				<u>Steps sur chaise</u>	Chaise, marche d'escalier	Monter puis descendre en utilisant un pied après l'autre.
	Corde à sauter	2 x 1 x	200 sauts	Sauts simples avec pieds collés	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	limiter le nombre de fautes
100 sauts			<u>Sauts simples avec pas de côté</u>			
100 sauts			<u>Sauts "jooging sur place"</u>			
Défi	Habilitété	Défi		<u>Habilitété</u>		