

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Horaires / Jours	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30 à 9h	Présentation du contenu du stage, des stagiaires, des encadrants, attente de chacun & jeu libre pour évaluer le niveau de chacun	SEANCE INDIVIDUELLE	SEANCE INDIVIDUELLE	SEANCE INDIVIDUELLE	SEANCE INDIVIDUELLE	SEANCE INDIVIDUELLE
9h à 9h20		Echauffement	Echauffement : Volant prisonnier	Echauffement : Footing	Echauffement : Volant prisonnier	Echauffement : Handball
9h20 à 10h30		Pyramide du Badminton (Fractionné)	Groupe 1 : Déplacement du Badminton / Technique sur la frappe du fond de court	Renforcement musculaire & Luc Léger	Groupe 2 : Tactique & Technique de Simples Repos Groupe 1	Explosivité en simples et en doubles
10h30 à 12h		Tactique de doubles Services & Retours		Travaille sur la régularité		Travaille sur les revers
12h à 14h	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS
14h à 15h	Démonstration de doubles et mixtes Tactique de doubles et de mixtes : travaille sur les placements "vidéos des matchs"	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE
15h à 15h20		Echauffement : Hockey Badminton	Echauffement : Surprise	Echauffement : Pyramide de volants	Echauffement : Surprise	14h30 : Ronde suisse par équipes de 2 : Simples & Doubles puis bilan de la semaine
15h20 à 16h30		Technique sur le jeu au filet : Multi volant & Routine & Matchs	Groupe 2 : Déplacement du Badminton / Technique sur la frappe du fond de court	Jeu-mi court : Drive / Interception	Groupe 1 : Tactique & Technique de Simples	
16h30 à 18h				Attaques & Défenses en doubles		
18h à 18h30		SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	SEANCE INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	
18h30 à 20h30	APÉRO DE BIENVENUE	APÉRO AU CAMPING À 19H	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	BARBECUE AU CAMPING AVEC SOIRÉE
20h30 à 22h30	VISIONNAGE DES VIDÉOS	JEU LIBRE	TOURNOI DE DOUBLES	JEU LIBRE	TOURNOI DE SIMPLES	

