

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Horaires / Jours	LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENDREDI 1ER
8h15 à 9h	Ouverture du gymnase et accueil café	Ouverture du gymnase & Accueil & Café	Ouverture du gymnase & Accueil & Café	Ouverture du gymnase & Accueil & Café	Ouverture du gymnase & Accueil & Café
8h30 à 9h		Séances Individuelles	Séances Individuelles	Séances Individuelles	Séances Individuelles
9h à 9h20	Présentation des stagiaires	Echauffement : Volant prisonnier	Echauffement : Footing	Echauffement : Surprise	Echauffement : Handball
9h20 à 10h30	Les déplacements	Technique en doubles & Mixtes	Technique au filet	Jeu mi-court	Vitesse & Mental
10h30 à 12h					
12h à 13h30	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS
13h30 à 14h	Echauffement : Shadows	Echauffement : Surprise	Echauffement : Pyramide de volants	Echauffement : Hockey Badminton	Echauffement : Surprise
14h à 15h15	Tactique de simples	Tactique en doubles & Mixtes	Les Revers	Frappes du fond de court	Mini tournois de simples & doubles avec séances vidéos et coaching des matchs
15h15 à 16h30					
16h30 à 17h30	Séances Individuelles & Jeu libre	Séances Individuelles & Jeu libre	Séances Individuelles & Jeu libre	Séances Individuelles & Jeu libre	Séances Individuelles & Jeu libre

