

Programme de la semaine

Horaires / Jours	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 à 9h	<p>9h au camping : Présentation du contenu du stage, des stagiaires, des encadrants, attente de chacun 10h: Jeu libre pour évaluer le niveau de chacun</p>	3 SEANCES INDIVIDUELLES	2 SEANCES INDIVIDUELLES	3 SEANCES INDIVIDUELLES	1 SEANCE INDIVIDUELLE	3 SEANCES INDIVIDUELLES
9h à 9h20		Echauffement traditionnel	Echauffement en musique	Echauffement : Hockey Badminton	Echauffement en musique	Echauffement : Ultimate
9h20 à 10h30		Pyramide du Badminton (Fractionné)	<p>Groupe 2 : Déplacement du Badminton / Technique sur les frappes du fond de court</p>	Renforcement musculaire & Luc Léger	<p>Groupe 2 : Tactique de Simples Repos Groupe 1</p>	Apprentissage des différents revers
10h30 à 12h		Tactique de doubles Services & Retours		Travaille sur la régularité (Routines)		7 ateliers : Retours des coups techniques du Bad
12h à 14h	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS
14h à 15h	<p>14h30 à 18h: Démonstration de doubles et mixtes Tactique de doubles et de mixtes : travaille sur les placements</p>	6 SEANCES INDIVIDUELLES & JEU LIBRE	2 SEANCES INDIVIDUELLES & JEU LIBRE	6 SEANCES INDIVIDUELLES & JEU LIBRE	4 SEANCES INDIVIDUELLES & JEU LIBRE	6 SEANCES INDIVIDUELLES & JEU LIBRE
15h à 15h20		Echauffement : Volant prisonnier	Echauffement en musique	Echauffement : Fit'minton	Echauffement en musique	<p>15h à 18h : Ronde suisse par équipes de 2 : Simples & Doubles puis retours des stagiaires et bilan de la</p>
15h20 à 16h30		Technique sur le jeu au filet : Multi volant & Routine & Matches à thèmes	<p>Groupe 1 : Déplacement du Badminton / Technique sur les frappes du fond de court</p>	Jeu-mi court : Drive / Interception	<p>Groupe 2 : Tactique de Simples Repos Groupe 1</p>	
16h30 à 18h				Défenses de doubles et de simples		
18h à 19h		6 SEANCES INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	4 SEANCES INDIVIDUELLES & JEU LIBRE	6 SEANCES INDIVIDUELLE & JEU LIBRE	4 SEANCES INDIVIDUELLES & JEU LIBRE	
19h à 20h30		<p>Visionnage des vidéos + Apero</p>	Apéro au camping à 19h	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS	PAUSE / REPAS
20h30 à 22h30	Jeu libre		Matches de Doubles avec vidéos	Jeu libre	Matches de Simples avec vidéos	

PDF Pro Evaluation

PDF Pro Evaluation