



PLANIFICATION DES SÉANCES

GROUPE ADULTES DE 20H15 À 22H

NB	Dates	Motricité	Maniabilité	Duel	Mise en jeu	Déplacement	Plumes	Tactique	Description des séances
1	08-sept	X	X	X		X		X	Explosivité & déplacement & vitesse & renfo - 1 -
2	15-sept	X	X	X		X		X	Explosivité & déplacement & vitesse & renfo - 2 -
3	22-sept	X	X	X		X		X	Explosivité & déplacement & vitesse & renfo - 3 -
4	29-sept	X	X	X		X		X	Explosivité & déplacement & vitesse & renfo - 4 -
5	06-oct								JEU LIBRE
6	13-oct	X	X	X		X		X	Explosivité & déplacement & vitesse & renfo - 5 -
7	20-oct	X	X	X	X	X		X	Tournoi interne " Halloween " avec apéro
8	10-nov								JEU LIBRE
9	17-nov	X	X	X		X		X	Frappes du fond de court & mi-court - 1 -
10	24-nov	X	X	X		X		X	Frappes du fond de court & mi-court - 2 -
11	01-déc								JEU LIBRE
12	08-déc	X	X	X		X		X	Frappes du fond de court & mi-court - 3 -
13	15-déc	X	X	X	X	X		X	Tournoi interne " Noël " avec apéro
14	05-janv								JEU LIBRE
15	12-janv	X	X	X		X		X	Frappes du fond de court & mi-court - 4 -
16	19-janv	X	X	X		X		X	Frappes au filet & mi-court - 1 -
17	26-janv	X	X	X		X		X	Frappes au filet & mi-court - 2 -
18	02-févr								JEU LIBRE
19	23-févr	X	X	X		X		X	Frappes au filet & mi-court - 3 -
20	02-mars								JEU LIBRE
21	09-mars	X	X	X		X		X	Frappes au filet & mi-court - 4 -
22	16-mars	X	X	X		X		X	Apprentissage & perfectionnement des revers - 1 -
23	23-mars	X	X	X		X		X	Apprentissage & perfectionnement des revers - 2 -
24	30-mars	X	X	X		X		X	Apprentissage & perfectionnement des revers - 3 -
25	06-avr								JEU LIBRE
26	27-avr	X	X	X		X		X	Apprentissage & perfectionnement des revers - 4 -
27	04-mai								JEU LIBRE
28	11-mai	X	X	X	X	X		X	Les 3 premiers coups & mental - 1 -
29	25-mai	X	X	X	X	X		X	Les 3 premiers coups & mental - 2 -
30	01-juin								JEU LIBRE
31	08-juin	X	X	X	X	X		X	Les 3 premiers coups & mental - 3 -
32	15-juin	X	X	X	X	X		X	Les 3 premiers coups & mental - 4 -
33	22-juin	X	X	X	X	X		X	Les 3 premiers coups & mental - 5 -
34	29-juin	X	X	X	X	X		X	Tournoi interne " Fin de saison " avec apéro