



# PLANIFICATION DES SÉANCES

## GROUPE 1 DE 14H À 15H30

NB	Dates	Motricité	Maniabilité	Duel	Mise en jeu	Déplacement	Plumes	Tactique	Description des séances
1	05-sept								Séances d'essais pour les nouveaux adhérents
2	12-sept								Présentation de la saison / cohésion de groupe / jeux par équipes
3	19-sept	X	X	X					Parcours de motricité & Prise de raquette
4	26-sept	X	X						Parcours de motricité & Prise de raquette & reprise d'appuis
5	03-oct	X				X			Parcours de motricité & reprise d'appuis
6	10-oct	X				X			Reprise d'appuis & shadow -1-
7	17-oct	X				X			Reprise d'appuis & shadow -2-
8	24-oct	X	X	X	X				Tournoi par équipes et séances vidéos
9	07-nov		X		X			X	La mise en jeu : Services en coup droit " court "
10	14-nov		X		X			X	La mise en jeu : Services en coup droit " long "
11	21-nov		X		X			X	La mise en jeu : Services en revers " court "
12	28-nov		X		X			X	La mise en jeu : Services en revers" long "
13	05-déc		X		X			X	Variation des différents services de Badminton
14	12-déc		X		X			X	Evaluations en 3 groupes sur la mise à jeu
15	19-déc	X	X	X	X	X		X	Tournoi par équipes avec thèmes sur la mise à jeu + Goûter
16	09-janv	X	X		X	X	X	X	Préparation sur les plumes en 3 groupes
17	16-janv	X	X		X	X	X	X	Passage des plumes en 3 groupes
18	23-janv	X	X		X	X	X	X	Rattrapage des plumes en 3 groupes + début des déplacements
19	30-janv	X				X			Explication des déplacements " shadow "
20	06-févr	X				X			Le déplacement à l'avant
21	13-févr	X				X			Le déplacement à l'arrière + Gouter
22	06-mars	X				X			Le déplacement mi-court
23	13-mars	X				X			Le déplacement sur grand terrain
24	20-mars	X				X			Evaluations en 3 groupes sur les déplacements
25	27-mars	X	X	X	X	X		X	Tactique de simples " Les 3 premiers coups " -1-
26	03-avr	X	X	X	X	X		X	Tactique de simples " Les 3 premiers coups " -2 -
27	10-avr	X	X	X	X	X		X	Tactique de doubles " Les 3 premiers coups " -1 -
28	15-mai	X	X	X	X	X		X	Tactique de doubles " Les 3 premiers coups " -2 -
29	22-mai	X	X	X	X	X		X	Evaluations en 3 groupes sur la stratégie " Simples et Doubles "
30	05-juin	X	X		X	X	X	X	Préparation des plumes en 3 groupes
31	12-juin	X	X		X	X	X	X	Passage des plumes en 3 groupes
32	19-juin	X	X		X	X	X	X	Rattrapage des plumes + matchs à thèmes
33	26-juin	X	X	X	X	X		X	Bilan de fin de saison : Tournoi de fin de saison + Goûter

