



PLANIFICATION DES SÉANCES

GROUPE 2 DE 15H30 À 17H

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					Mise en place de parcours pour travailler la motricité générale & savoir viser des cibles et quilles
4	26-sept	X	X	X					Mise en place d'une motricité générale : Parcours de Badminton
5	03-oct	X	X	X					Jeu du volant brulant & gendarmes et voleurs & Apprentissage des jongles
6	10-oct	X	X	X					Saut à la corde / parcours spécifique / Viser des cilbes avec le volant
7	17-oct	X	X	X					Evaluations en 3 groupes sur la motricité & Maniabilité + Goûter
8	24-oct	X	X	X				X	Tournoi par équipes et séances vidéos
9	07-nov		X		X				La mise en jeu : Les différents services & Prise de raquette
10	14-nov		X	X	X			X	Services & matchs à thèmes
11	21-nov	X	X			X			Déplacement avant et frappes au filet
12	28-nov	X	X	X					Volants suspendu / Jeu de la mitraille
13	05-déc	X	X						Acquérir des frappes variées : Main haute & Main Basse
14	12-déc	X	X						Evaluations en 3 groupes sur la motricité & Maniabilité
15	19-déc	X	X	X	X	X		X	Tournoi par équipes avec thèmes sur ma maniabilité + 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			Apprentissage de la reprise d'appuis & Shadows
20	06-févr	X	X			X			Le déplacement à l'avant + mitraille
21	13-févr	X	X			X			Le déplacement à l'arrière + mitraille + Gouter
22	06-mars	X	X			X			Le déplacement mi-court + mitraille
23	13-mars	X	X			X			Le déplacement sur grand terrain + mitraille
24	20-mars	X	X			X			Evaluations en 3 groupes sur les déplacements
25	27-mars	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en simple
26	03-avr	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en simple (Thèmes)
27	10-avr	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en doubles
28	15-mai	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en doubles (Thèmes)
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

