



# PLANIFICATION DES SÉANCES

## GROUPE 2 DE 15H15 À 17H

NB	Dates	Motricité	Maniabilité	Duel	Mise en jeu	Déplacement	Plumes	Tactique	Description des séances
1	04-sept								Séances d'essais pour les nouveaux adhérents
2	11-sept								Présentation de la saison / cohésion de groupe / jeux par équipes
3	18-sept	X	X	X					Mise en place de parcours pour travailler la motricité générale & savoir viser des cibles et quilles
4	25-sept	X	X	X					Mise en place d'une motricité générale : Parcours de Badminton
5	02-oct	X	X	X					Jeu du volant brulant & gendarmes et voleurs & Apprentissage des jongles
6	09-oct	X	X	X					Saut à la corde / parcours spécifique / Viser des cibles avec le volant
7	16-oct	X	X	X	X	X		X	Tournoi de doubles + goûter
8	06-nov	X	X	X				X	La mise en jeu : Les différents services & Prise de raquette -1-
9	13-nov	X	X	X				X	La mise en jeu : Les différents services & Prise de raquette -2-
10	20-nov		X	X	X			X	Services & matchs à thèmes
11	27-nov	X	X			X			Déplacement avant et frappes au filet
12	04-déc	X	X	X					Volants suspendu / Jeu de la mitraille
13	11-déc		X						Acquérir des frappes variées : Main haute & Main Basse
14	18-déc	X	X	X	X	X		X	Bilan mi-saison + Tournoi de simples + goûter
15	08-janv	X	X		X	X	X	X	Préparation sur les plumes en 3 groupes
16	15-janv	X	X		X	X	X	X	Passage des plumes en 3 groupes
17	22-janv	X	X		X	X	X	X	Rattrapage des plumes + matchs à thèmes
18	29-janv	X				X			Apprentissage de la reprise d'appuis & Shadows -1-
19	05-févr	X				X			Apprentissage de la reprise d'appuis & Shadows -2-
20	12-févr	X	X			X			Le déplacement à l'avant + mitraille
21	19-févr	X	X	X	X	X		X	Tournoi par équipes + goûter
22	11-mars	X	X			X			Le déplacement mi-court + mitraille
23	18-mars	X	X			X			Le déplacement à l'arrière + mitraille
24	25-mars	X	X			X			Le déplacement sur grand terrain + mitraille
25	01-avr	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en simple -1-
26	08-avr	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en simple -2-
27	16-avr	X	X	X	X	X		X	Tournoi par équipes + goûter
28	06-mai	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en doubles -1-
29	13-mai	X	X	X	X	X		X	Initiation de matchs à thème en doubles -2-
30	27-mai	X	X	X	X	X		X	Evaluations en 3 groupes sur la stratégie " Simples et Doubles "
31	03-juin	X	X		X	X	X	X	Préparation des plumes en 3 groupes
32	10-juin	X	X		X	X	X	X	Passage des plumes en 3 groupes
33	17-juin	X	X		X	X	X	X	Rattrapage des plumes + matchs à thèmes
34	24-juin	X	X	X	X	X		X	Bilan de la saison + Tournoi par équipes + goûter