






Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse de réaction Signaux déclencheurs mixtes		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20'	Fin de séance		-
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		>> Départ sur signal sonore > 3 départs Au « top » Départ 1 : debout \ Départ 2 : tourné => Saut d'une petite haie + sprint 5m Départ 3 : trépied /	Vitesse maxi	1'	3'
2		>> Jeux réflexes > 8 essais A tient une balle de tennis bras tendu B lui fait face et le regarde dans les yeux A lâche la balle B doit la rattraper	-	Quand B est reconcentré	3'
3		>> Départ sur signal visuel > 3-5 départs A et B éloignés de 10m / A a les 2 bras tendus et tient une balle de tennis dans chaque main B sprinte vers A qui lâche la balle gauche ou droite lorsque B arrive à 2m de lui B passe à gauche ou droite de A suivant la balle lâchée (possibilité d'inverser le signal)	Vitesse maxi	1'	3'
4		>> Vision périphérique > 5 essais A a les yeux fermés B dispose de 5 à 8 balles de tennis dans un espace déterminé Sur signal, A ouvre les yeux pendant 1sec et doit donner le nombre de balles posées	-	Quand A est reconcentré	3'