








Période / Date		Type	
Libellé	Prise d'information Vitesse de réaction		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement			20mn	Fin de séance	-
Courses	X	Mvts musculaires	X	Course de récupération	
Concentration	X	Etirements actifs	X	Etirements	

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos.
1a	 Jeux de réflexes > 8 essais avec récup. entre chaque. A et B face à face en sautilllements A met un pied en avant B doit toucher le pied de A avec la pointe de son pied B doit retirer son pied	-	Temps de reconcentration de B	2mn
1b	 Jeux de réflexes > 8 essais avec récup. entre chaque. 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	-	Temps de reconcentration de B	2mn
2	 Départ-accélération sur un signal sonore (verbal ou en rapport avec l'activité) > 6 départs avec récup. entre chaque. Au signal sonore Départ 1 : debout \\ Départ 2 : tourné   => Saut d'une petite haie + sprint 5m Départ 3 : trépied /	Réaction et action maxi	45sec	3mn
3	 Départ-accélération sur signal visuel > 6 départs avec récup. entre chaque. A et B sont 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 > Variante : inverser le signal)	Réaction et action maxi	45sec	3mn
4	 Vision périphérique > 6 essais avec récup. entre chaque. 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	-	Temps de reconcentration de A	2mn
5	 Appréciation de trajectoires > 6 essais avec récup. entre chaque. B est face à un mur placé à 5m A placé 1m derrière B A jette une balle de tennis sans que B ne la voit partir B doit la rattraper suivant une consigne préétablie (avant le rebond au sol, avant le deuxième rebond...)	-	Temps de reconcentration de A	2mn