

## Séance Type



<b>Échauffement</b> <i>Travail à faire en musique dynamique. Les échauffements présentés sont des bases. Ils peuvent être faits avec des "step" (marche).</i>	<b>15 mn</b>
<b>Tennis de table</b>	<b>20 mn</b>
<b>Renforcement musculaire</b> <i>Bras / fessiers ou jambes / abdos.</i>	<b>20 mn</b>
<b>Tennis de table</b> <i>Jeux libres.</i>	<b>20 mn</b>
<b>Étirements &gt; Relaxation</b>	<b>15 mn</b>



## 1-

<i>Marche en rythme sur place en tirant les coudes vers l'arrière.</i>	<i>32 Pas = 1 bloc</i>
<i>Pas de côté (step touch).</i>	<i>8 A/R = 1 bloc Abdos serrés durant les exercices</i>
<i>Marche sur place.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Pas de côté (step touch) avec cercles de bras.</i>	<i>1 bloc Cercle de bras du côté du pas : pas à droite cercle de bras à droite, ...</i>
<i>Marche sur place.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Double-pas de côté (double step touch).</i>	<i>4 A/R = 1 bloc</i>
<i>Marche sur place.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Pas de côté (step touch) avec cercles de bras.</i>	<i>3 blocs</i>
<i>Marche sur place.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Double-pas de côté (double step touch) avec bras à l'horizontale, statiques.</i>	<i>4 A/R = 1 bloc</i>
<i>Marche sur place.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Pas de côté (step touch) avec cercles de bras. Alternatifs, sur le plan frontal. Double-pas de côté (double step touch) avec Bras, à l'horizontale, statiques.</i>	<i>4 blocs</i>
<i>Double-pas de côté (double step touch) avec flexion de jambes.</i>	<i>4 A/R = 1 bloc</i>

## 2-

<i>Marche en rythme sur place en tirant les coudes vers l'arrière.</i>	<i>32 pas = 1 bloc</i>
<i>Marche + bras tendus à la verticale.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Pas de côté (step touch), bras décontractés.</i>	<i>8 AR = 1 bloc</i>
<i>Marche, bras tendus à la verticale.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Pas de côté avec cercles de bras.</i>	<i>1 bloc</i> <i>pas à droite cercle vers la droite, pas à gauche cercle vers la gauche...</i>
<i>Marche bras tendus à la verticale.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Double-pas de côté (double step touch).</i>	<i>4 AR = 1 bloc</i>
<i>Double-pas de côté (double step touch).</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Marche bras tendus à la verticale.</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droite/gauche.</i> <i>Double-pas de côté (double step touch) avec bras à l'horizontale (2 AR) puis à la verticale (2 AR).</i>	<i>1 bloc</i>
<i>Double-pas de côté avec flexion des jambes.</i>	<i>1 bloc</i>

## 3-

Marche en rythme sur place.	1 bloc
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière.	4X 1 bloc
Pas de côté (step touch) bras décontractés.	8 AR = 1 bloc
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière.	1 bloc
Double-pas de côté (double step touch) avec bras à l'horizontale (2 AR) puis à la verticale (2 AR).	1 bloc
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière.	X4
Double-pas de côté avec flexion des jambes.	4 AR = 1 bloc
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière.	X4
Marche sur place 8 tps + 2 squats X2.	X4
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière.	1 bloc
Marche sur place 8 tps + 2 squats X2 + squat statique 8 tps, puis 2 squats dynamiques X2.	1 bloc
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière.	X4
Double-pas de côté (double step touch) avec bras à l'horizontale (2 AR) puis à la verticale (2 AR). Marche sur place 8 tps + 2 squats X2 + squat statique 8 tps puis 2 squat dynamiques X2.	1 bloc

## Autres

<i>Marche en rythme sur place en tirant les coudes en arrière.</i>	1 bloc
<i>Step touch en tirant les coudes vers l'arrière.</i>	X4 1 bloc
<i>Sur place, jambes écartées, flexion.</i>	5x8
<i>Puis balancer le poids du corps d'un côté puis de l'autre, mains sur les hanches.</i>	5x8
<i>Idem avec talons aux fesses en balançant les bras, coudes en arrière.</i>	5x8
<i>Step touch en tirant les coudes vers l'arrière.</i>	X4 1 bloc
<i>Jambes serrées, flexions.</i>	4x8
<i>Step touch en tirant les coudes vers l'arrière.</i>	4x8
<i>Double step touch.</i>	4x8
<i>Double step touch en croisant le pied en arrière.</i>	4x8
<i>Step touch en tirant les coudes vers l'arrière.</i>	
<i>Step touch en tirant les coudes vers l'arrière.</i>	H : 5x8, V : 5x8, puis : 5x8
<i>Idem à l'horizontale, puis en allongeant la pointe de pied sur le côté.</i>	3x8 puis 3x8
<i>Se balancer d'un côté et de l'autre en balançant et relâchant les bras.</i>	3x8

## Bras / Fessiers > Travail à 2



Les personnes sont face à face, jambes écartées mi-fléchies, bassin en antéversion, bras à l'horizontale avant tendus, les mains face à face.

Les 2 personnes fléchissent les bras (pompes).

3 X 10



Les personnes sont face à face, jambes écartées mi-fléchies, bassin en antéversion, bras à l'horizontale avant tendus, les mains face à face.

A fléchit les bras (corps en gainage), B reste bras tendus.

3 X 10 flexions chacune



Les personnes sont dos à dos, bras à l'horizontale côté, jambes mi-fléchies, bassin en antéversion. A a les mains posées sur les mains de B.

A appuie et B résiste

8 tps x 8

B appuie et A résiste

8 tps x 8



A et B sont à genoux, A est dos à B, A a les bras fléchis à l'horizontale, de côté.

A repousse ses coudes vers l'arrière et B l'empêche.

8 tps x 8

B repousse ses coudes vers l'arrière et A l'empêche.

8 tps x 8



A et B sont face à face, main dans la main, petits battements de jambes sur le côté.

Jambes tendues

3 X 10 chaque jambe



A et B sont dos à dos à 4 pattes. A : jambe droite à l'horizontale arrière et B a le pied gauche posé sur le pied droit de A.

A pousse le pied droit et B résiste.

3 X 10 chaque jambe

## Jambes / Abdos > Travail à 2



A et B sont face à face en se tenant les mains, talons à plat.

Les 2 personnes descendent accroupies.

16 flexions puis maintien de la position accroupie durant 16 tps



A et B sont face à face en se tenant les mains, en étant sur demi-pointes.

Les 2 personnes descendent accroupies sans poser les talons.

16 flexions puis maintien de la position accroupie durant 16 tps



A et B sont dos à dos en se tenant par les bras, pieds en avant (genoux à 90°).

Flexions de jambes.

16 flexions



A est assis jambes fléchies, B lui maintient les pieds.

A descend le buste en arrière puis se redresse (sans creuser le dos).

3 X 15 chacun



A est allongé sur le dos, jambes à la verticale.

B balance les jambes de droite à gauche et A résiste (le dos doit rester plaqué au sol).

3 X 15 chacun



A est allongé sur le côté, mains sur l'arrière de la tête, genoux légèrement pliés. B tient les chevilles de A au sol.

A remonte le buste en gardant le dos dans le prolongement du bassin.

## Bras / Fessiers



Debout, bras écartés à l'horizontale, petits cercles de bras tendus puis grands cercles.

10 vers l'avant,  
10 vers l'arrière X 3



Bras à l'horizontale, flexion de bras D puis G.

10 D 10 G X 3



À 4 pattes, jambes fléchies, flexion de bras (pompes).

Sans relâcher le dos.

3 X 10



Se mettre sur le genou D puis la main D au sol, puis lever la jambe G sur le côté.

3 X 10



Se mettre assis, jambes tendues, poser les mains à l'arrière du bassin. Lever le bassin, puis monter une jambe à l'oblique avant.

Le corps doit être droit sans creuser le dos.

10 Jambe droite  
10 Jambe gauche  
X 3



Se mettre en appui sur les mains, jambes allongées, puis faire un battement de jambe jusqu'à l'horizontale.

Le corps doit être droit sans creuser le dos.

10 Jambe droite  
10 Jambe gauche  
X 3



Se mettre en chandelle, puis faire des ciseaux de jambes.

Chandelle : se mettre sur les épaules, jambes et dos à la verticale.

3 X 12

## Jambes / Abdos



Debout, jambes écartées, flexions de jambes puis maintien en bas.

Bassin en antéversion, genoux au-dessus des pointes de pieds.

20 flexions  
Maintien 20 secondes X 3



Se mettre le long d'un mur, faire un angle droit au niveau du bassin et des genoux.

Le dos doit être plaqué le long du mur.

5 X 20 secondes



Se mettre à genou, basculer vers l'arrière, puis maintenir la position en arrière.

Le bassin en antéversion, ventre et fessiers serrés.

15 balancés,  
puis maintien 15 secondes  
X 3



Allongé sur le dos, se mettre sur les coudes, pédaler.

Le bas du dos plaqué au sol.

50 tours de pédales dans un sens puis 50 dans l'autre



Allongé sur le dos, se mettre sur les coudes, jambes à l'oblique avant : ciseaux.

Bas du dos plaqué au sol.

20 X 3



Assis jambes fléchies, descendre en arrière puis remonter sur le côté.

Bas du dos rond.

15 X 3 à droite  
15 X 3 à gauche

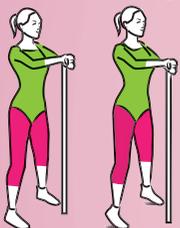


Allongé sur le dos, la jambe D fléchie, posée au sol, puis jambe G à la verticale. Amener la main D au pied G.

Menton à la poitrine, dos plaqué au sol.

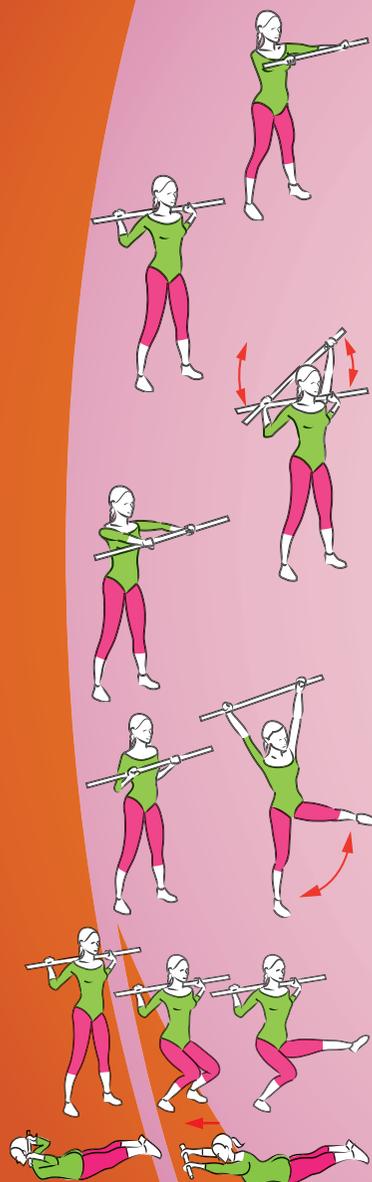
3 X 15 D  
3 X 15 G

## Jambes / Abdos > Avec bâton



<i>Flexions de jambe écartées. Puis petites flexions.</i>	<i>Buste droit, genoux au dessus des pieds.</i>	<i>3 X 8, 3 X 8</i>
<i>Fente avant, flexion de jambes, bâton derrière la nuque, puis petites flexions.</i>	<i>Buste droit, genoux au-dessus des pieds.</i>	<i>3 X 8, 3 X 8</i>
<i>Idem sur l'autre jambe.</i>	<i>Buste droit, genoux au-dessus des pieds.</i>	<i>3 X 8, 3 X 8</i>
<i>Bâton à la verticale, posé sur le sol, monter sur demi-pointes.</i>	<i>Buste droit.</i>	<i>3 X 8</i>
<i>Bâton à la verticale, posé sur le sol, monter sur demi-pointes, puis flexion de jambes.</i>	<i>Buste droit, on regarde devant soi.</i>	<i>3 X 8</i>
<i>Assis, jambes fléchies, en maintenant le bâton à l'horizontale avant, élévation et descente du buste.</i>	<i>Dos rond.</i>	<i>3 X 10</i>
<i>Allongé sur le dos, jambes à la verticale, amener le bâton au niveau des chevilles.</i>	<i>Dos plaqué au sol, menton poitrine.</i>	<i>3 X 10</i>
<i>Idem en amenant le bâton à la cheville opposée.</i>	<i>Dos plaqué au sol, menton poitrine.</i>	<i>3 X 10</i>

## Bras / Fessiers > Avec bâton



Jambes écartées, bâton dans les mains, lever le bâton à l'horizontale.

3 X 10

Flexion extension derrière puis devant la nuque.

20 X derrière  
20 X devant

Élévation alternative derrière la nuque.

10 X chaque bras

Projection de bras.

2 X 20

Jambes écartés, bâton à la main, se balancer de droite à gauche, en pointant le pied sur le côté. Puis en élevant plus haut et en levant les bras.

3 X 8

4 X 8

Bâton derrière la nuque, jambes écartées, flexion de jambe puis lever la jambe sur le côté.

4 X 8

Sur le ventre, le bâton derrière la nuque, lever les jambes tendues puis tendre les bras.

Serrer les fessiers,  
ne pas relâcher le dos.

3 X 10

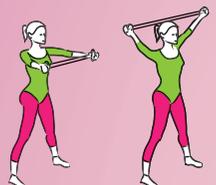
## Bras / Fessiers > Avec élastiques



Position jambes écartées, l'élastique est tenu par les 2 mains. Écarter les mains vers l'arrière.

Ne pas relâcher le dos, bras et élastique toujours tendus.

5 X 10 mvts



Position jambes écartées, l'élastique est tenu par les 2 mains, bras à la verticale. Écarter les bras puis revenir à la position verticale.

Ne pas relâcher le dos, bras et élastique toujours tendus.

5 X 10 mvts



Position jambes écartées, l'élastique est maintenu dans les 2 mains en avant du tronc. Tirer en diagonale avant et arrière jusqu'à 45°.

Ne pas relâcher le dos, bras et élastique toujours tendus.

5 X 10 mvts



Position jambes écartées, l'élastique coincé dans un pied et l'autre bout est dans la main. Plaquer le coude contre le bassin puis fléchir le bras.

Ne pas relâcher le dos, bras et élastique toujours tendus.

5 X 10 à D puis G



Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, effectuer une extension d'une jambe vers l'arrière.

5 X 10 chaque jambe



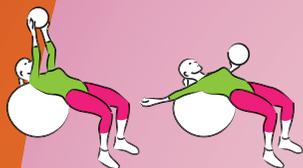
Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, effectuer une extension d'une jambe sur le côté.

5 X 10 chaque jambe

## Jambes / Abdos > Avec élastiques

	<p>Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, effectuer une extension d'une jambe vers l'arrière.</p>		<p>5 X 10 chaque jambe</p>
	<p>Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, effectuer une extension d'une jambe sur le côté.</p>		<p>5 X 5 chaque jambe</p>
	<p>Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, bloquer les genoux l'un contre l'autre puis effectuer une flexion du genou.</p>		<p>5 X 10 chaque jambe</p>
	<p>En position debout à côté de la table. L'élastique est accroché à la cuisse, passe sous l'autre pied. Effectuer une flexion de hanche en remontant le genou.</p>		<p>5 X 10 chaque jambe</p>
	<p>Position allongée avec les jambes à la verticale et l'élastique accroché à chaque pied. Écarter les jambes.</p>	<p>Dos plaqué au sol jambe à 90°</p>	<p>5 X 10</p>
	<p>Position allongé avec les jambes à la verticale, et l'élastique accroché à chaque pied. Effectuer des battements de jambes alternativement.</p>	<p>Dos plaqué au sol jambe à 90°</p>	<p>5 X 10</p>

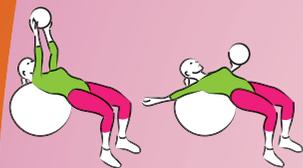
## Bras / Fessiers > Avec gros ballon



Épaules sur le ballon, jambes fléchies à 90°, bassin en position haute, tenir un ballon ou medecine-ball entre les mains, à la verticale puis passer le ballon d'une main à l'autre en gardant les bras tendus.

Chercher à maintenir le bassin en position haute sans cambrer le dos.

3 X 15 dans chaque main



Épaules sur le ballon, jambes fléchies à 90°, bassin en position haute, tenir un ballon ou medecine-ball entre les mains à la verticale puis passer le ballon d'une main à l'autre avec coudes fléchis à 90°.

Chercher à maintenir le bassin en position haute sans cambrer le dos.

3 X 15 dans chaque main



Épaules et nuque en appui sur le ballon, fesses contre talons. Monter en pont en appuyant sur les pieds et maintenir la position quelques secondes.

Chercher à maintenir le bassin en position haute sans cambrer le dos.



Même position de départ, appuyant les pieds, maintenir le bassin en position haute 3 secondes puis redescendre.

Chercher à maintenir le bassin en position haute sans cambrer le dos.

15 X 3 s

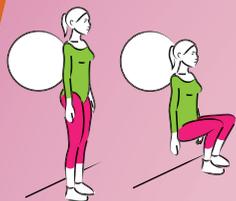


Épaules et nuque sur le ballon, 1 jambe tendue, 1 jambe fléchie (fesses sur talons), monter en pont en appuyant sur la jambe fléchie, puis maintenir la jambe à l'horizontale quelques secondes.

Chercher à maintenir le bassin en position haute sans cambrer le dos.

15 X 3 s chaque jambe

## Jambes / Abdos > Avec gros ballon



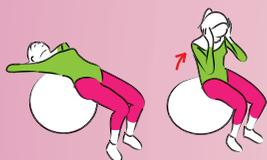
Dos au mur, le ballon entre la personne et le mur au niveau des épaules. Descendre accroupi.

3 X 10



Allongé au sol, jambes pliées, ballon sur le ventre. Mettre une main derrière la nuque et l'autre sur le ballon, faire rouler le ballon le long des cuisses du bas vers le haut puis inversement.

3 X 10  
chaque  
main



Allongé sur la balle, bas du dos et haut des fesses en appui, jambes en appui au sol, genoux pliés. Remonter le buste afin de revenir en position assise.

Le ballon ne doit pas rouler.

3 X 10



Idem en amenant coude à genou opposé.

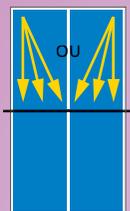
3 X 10  
de chaque  
côté



Allongé au sol, jambes posées sur le ballon, bras en croix, coincer le ballon entre les cuisses et les genoux et faire pivoter le bassin de droite à gauche.

15 vers la  
droite  
15 vers la  
gauche

## Bras / Fessiers N° 1



N° 1

### Consignes

Distribution au choix (R ou CD)  
sur toute la table :

- > Jouer tout en CD
- > Jouer tout en R

### Objectifs :

- > Déplacements latéraux
- > Compter maximum d'échanges

### Durée

2 X 5 mn (CD)  
+ 2 X 5 mn (R)

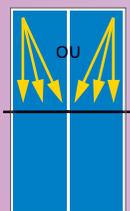
### Variantes

Distributions :

- > Au panier de balles
- > Au robot
- > Avec animateur

Bras / fessiers

20 mn



N° 2

Idem situation n° 1

+

- > Alternier 1 essai avec le CD et 1 essai avec le R
- > Faire 4 échanges puis Jeu Libre
- > Compter nombre de Jeux Libres

2 X 5 mn

Augmenter ou diminuer le nombre d'échanges de base en fonction du niveau des pratiquantes.

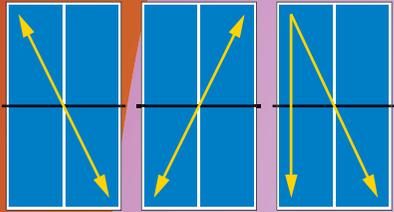
N° 3

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

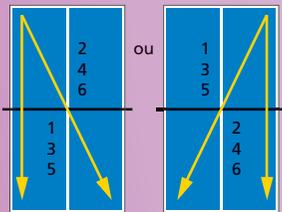
10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration)

## Bras / Fessiers N° 2



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

- > CD / CD
- > R / R
- > Distribution CD ou R, 1 X CD, 1 X R

### Objectifs :

- > Déplacements latéraux
- > compter le maximum d'échanges et de liaisons
- > Fréquence de gestes

### Durée

5 mn (CD)

5 mn (R)

2 X 5 mn en liaison

### Variantes

Distributions :

- > Au panier de balles
- > Au robot
- > Avec animateur

Bras / fessiers

20 mn

Distribution CD ou R :

- > exercice de base (1 + 2) après jeu libre. Rajouter une balle supplémentaire après chaque Jeu Libre effectué.

Ex : si 1 + 2 réussis, alors au prochain essai le Jeu Libre se fera après 3, etc.

2 X 5 mn

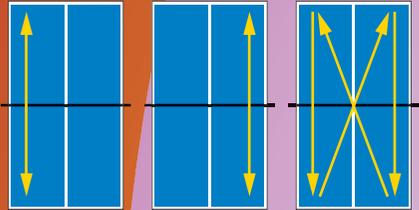
- > Varier les angles de distribution
- > Varier les rotations (coupées, liftées).

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

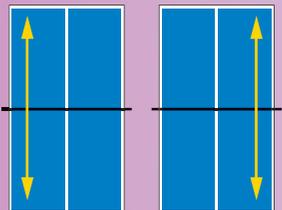
10 mn

- > Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration)

## Bras / Fessiers N° 3



N° 1



N° 2

### Consignes

- > CD / R
  - > R / CD
  - > Huit 8
- Objectifs :**
- > Déplacements latéraux
  - > compter maximum d'échanges et de 8
  - > Orienter son geste en diagonale et latérale.

### Durée

- 5 mn (CD/R)
- 5 mn (R/CD)
- 2 X 5 mn en huit

### Variantes

- Distributions :*
- > Au panier de balles
  - > Au robot
  - > Avec animateur

### Bras / fessiers

20 mn

- > R/CD
  - > CD/ R
- Objectifs :**
- > 5 échanges et Jeu Libre
  - > Compter le nombre total de jeux libres et chaque joueur compte ses propres points.

2 X 5 mn

- > Varier le nombre d'échanges demandé en fonction du niveau des pratiquants.
- > Varier les rotations (coupées, liftées)

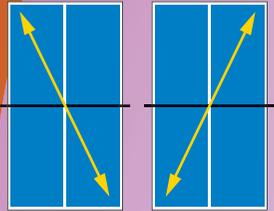
### N° 3

- Montées / descentes à thèmes et / ou
- > Matches

10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Bras / Fessiers N° 4



N° 1

### Consignes

- > CD / CD
- > R / R

### Objectifs :

- > Augmenter fréquence geste
- > Compter le nombre d'échanges total sur les périodes de 2 mn.
- > Rajouter 5 échanges supplémentaires à faire à chaque nouvelle période de 2 mn.

### Durée

5 mn (CD/R)

5 mn (R/CD)

### Variantes

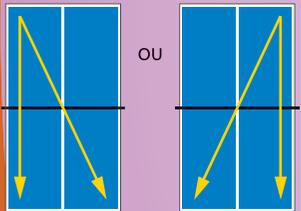
Distributions :

- > Au panier de balles
- > Au robot
- > Avec animateur

Ajuster le nombre d'échanges supplémentaire à faire en fonction des résultats de chacun.

Bras / fessiers

20 mn



N° 2

Distribution au choix

- > Liaisons CD / R

### Objectifs :

- > Compter le nombre total de liaisons à chaque série de 1 mn.
- > Rajouter 1 liaison supplémentaire à faire à chaque nouvelle série de 1 mn

2 X 5 mn

- > Varier le nombre d'échanges demandé en fonction du niveau des pratiquants.
- > Varier les rotations (coupées, liftées)

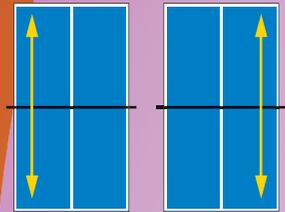
N° 3

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

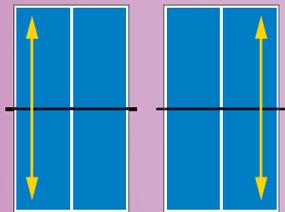
10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Bras / Fessiers N° 5



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

- > CD / R
  - > R / CD
- Objectifs :**
- > Augmenter fréquence geste
  - > compter le nombre total d'échanges sur les périodes de 2 mn.
  - > Rajouter 5 échanges supplémentaires à faire à chaque nouvelle période de 2 mn.

### Durée

5 X 2 mn (CD/R)  
5 X 2 mn (R/CD)

### Variantes

- Distributions :*
- > Au panier de balles
  - > Au robot
  - > Avec animateur
- Ajuster le nombre d'échanges supplémentaires à faire en fonction des résultats de chacun.*

Bras / fessiers

20 mn

*L'animateur et/ou l'entraîneur refera la situation avec chaque participante individuellement.  
Les autres seront en situation n° 3 directement.*

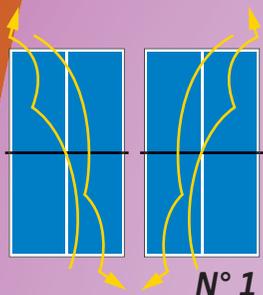
20 mn

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

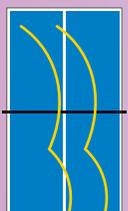
20 mn

*Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).*

## Bras / Fessiers N° 6



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

- > CD / CD en laissant 1 rebond à terre à chaque fois.
- > R / R en laissant 1 rebond à terre à chaque fois
- > Sur toute la table en R et en CD en laissant 1 rebond à terre à chaque fois.

### Objectifs :

- > Déplacements latéraux et en profondeur

### Durée

3 X 6 mn 40 sec.

### Variantes

Distributions :

- > Au panier de balles
- > Au robot
- > Avec animateur

Bras / fessiers

20 mn

1 joueur joue près de la table  
L'autre joueur joue en CD ou en R (selon le placement de l'adversaire) en laissant toujours un rebond à terre à chaque fois

2 X 5 mn

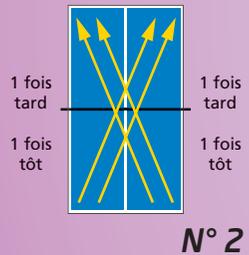
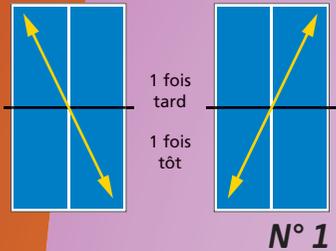
Alterner pour celle qui joue loin de la table, 1 X avec rebond et 1 X sans rebond pour bien accentuer le travail du déplacement en profondeur.

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Bras / Fessiers N° 7



N° 2

N° 3

### Consignes

- > CD / CD : 1 joueur touche 1 X la balle tard (phase descendante) 1 X la balle tôt (phase ascendante).
- > R / R : 1 joueur touche 1 X la balle tard (phase descendante) 1 X la balle tôt (phase ascendante)

### Objectifs :

Déplacements en profondeur

### Durée

2 X (5 mn + 5 mn)

### Variantes

Distributions :

- > Au panier de balles
- > Au robot
- > Avec animateur

Bras / fessiers

20 mn

La joueuse qui joue en diagonale joue 1 balle tard et 1 balle tôt en CD enchainées par 1 balle tard et 1 balle tôt en revers. On commence librement par R ou CD et il y a Jeu Libre à la 4<sup>e</sup> balle.

2 X 5 mn

Augmenter le nombre de balles à exécuter si réussite.

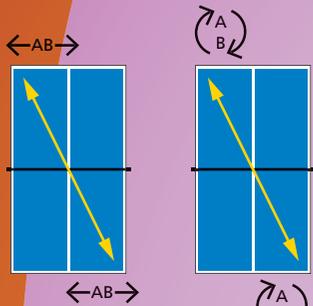
Montées / descentes à thèmes

10 mn

et / ou  
> Matches

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Bras / Fessiers N° 8



N° 1

N° 2

N° 3

### Consignes

Travail à deux contre deux :

- > Les 4 joueurs jouent dans la même diagonale.
- > Les 2 joueurs (A et B) de chaque paire jouent alternativement en se déplaçant latéralement sans se croiser.
- > Les 2 joueurs (A et B) de chaque paire jouent alternativement en tournant autour de l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Objectifs :

Déplacements en profondeur

### Durée

- 2 X (5mn +5 mn)
- > se déplacer latéralement dans les 2 diagonales
  - > se déplacer en tournant autour de l'autre dans les 2 diagonales.

### Variantes

Varié en jouant soit en CD soit en Revers soit en alternant une fois sur deux.

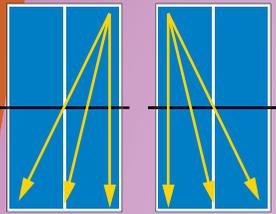
	Bras / fessiers	20 mn	
	Apprentissage des règles du double	10 mn	
	Montées / descentes à thèmes et / ou > Matches	10 mn	> Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration)

## Bras / Fessiers N° 9

### Consignes

### Durée

### Variantes



N° 1

Distribution en CD, en R sur :  
 > Plein CD, milieu, plein CD et Revers  
 > Revers, milieu, Revers et plein CD

### Objectifs :

> Déplacements latéraux (petits et grands)  
 Jeu libre après 4.

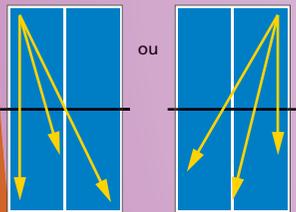
Le distributeur compte le nombre de jeux libres.  
 Celui qui se déplace compte ses points après 4.

2 X (5mn +5 mn)

Distribution au panier de balles.  
 Augmenter si nécessaire le nombre de balles à jouer pour arriver au Jeu Libre.

Bras / fessiers

20 mn



ou

N° 2

Distribution R ou CD irrégulièrement sur toute la table.  
 Le distributeur veillera à ne pas jouer plus de 2 balles à la suite sur la même demi-table.  
 Jeu libre après 4 échanges.  
 Compter le nombre de jeux libres.

2 X 5 mn

Augmenter le nombre d'échanges à atteindre pour le Jeu Libre.

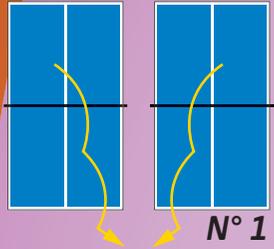
N° 3

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration)

## Bras / Fessiers N° 10



### Consignes

1 joueur près de la table  
L'autre joue 1 X après rebond sur table 1 X après rebond par terre.  
 > 2 périodes en CD  
 > 2 périodes en R  
 > 2 périodes sur toute la table

### Objectifs :

Déplacements en profondeur et latéraux

### Durée

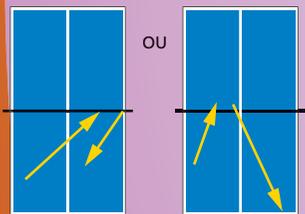
2 X 3 mn en CD  
 2 X 3 mn en R  
 2 X 3 mn sur toute la table

### Variantes

Distribution au panier de balles ou contre l'animateur.

### Bras / fessiers

20 mn



N° 2

Services courts (3 rebonds)  
 Remises longues (fentes avant)  
 Quand le service est long alors directement Jeu Libre.

2 X 5 mn

Augmenter le nombre d'échanges à atteindre pour le Jeu Libre.

N° 3

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

10 mn

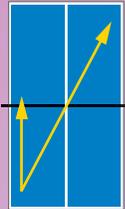
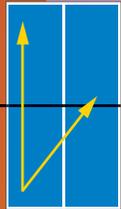
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration)

## Bras / Fessiers N° 11

### Consignes

### Durée

### Variantes



N° 1

- Travail au panier de balles :
- > 1 balle courte dans revers, 1 balle longue dans CD
  - > 1 balle courte dans CD, 1 balle longue dans R

### Objectifs :

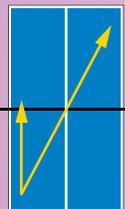
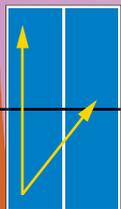
Déplacements en profondeur (fentes avant)

2 X 5 mn + 5 mn

Evoluer selon le niveau vers les remises courtes.

Bras / fessiers

20 mn



N° 2

Même situation que la n° 1 avec le service court et le Jeu Libre derrière.

2 X 5 mn

Selon le niveau, ajouter remise courte pour le relanceur.

N° 3

Montées / descentes à thèmes et / ou

- > Matches

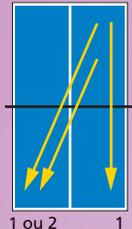
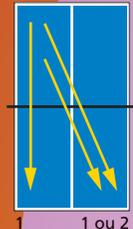
10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

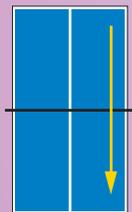
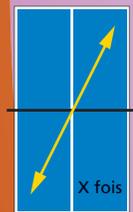
## Bras / Fessiers N° 12

	Consignes	Durée	Variantes
N° 1	<p>Travail au panier de balles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Frappe sur balles hautes</li> <li>&gt; Défenses hautes sur frappes</li> </ul>	2 X 5 mn + 5 mn	<p>Pour la défense, le distributeur veillera à envoyer de temps en temps une balle plus courte pour obliger la joueuse à se rapprocher en course avant.</p> <p>Variation des défenses (hautes et coupées)</p>
	Bras / fessiers	20 mn	
N° 2	Faire des matchs et lorsqu'une joueuse gagne le point en défense alors elle obtient 2 points.	10 mn	Selon le niveau, ajouter remise courte pour le relanceur.
N° 3	<p>Montées / descentes à thèmes et / ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Matchs</li> </ul>	10 mn	Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Bras / Fessiers N° 13



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

Distribution en CD :  
 > 1 X dans R, 1 ou 2 X dans CD  
 Au 3<sup>e</sup> revers Jeu Libre  
 Distribution en Revers :  
 > 1 X dans CD, 1 ou 2 X dans R  
 Au 3<sup>e</sup> CD Jeu Libre.  
 > Compter le nombre de Jeu Libre pour le distributeur et le nombre de points après le Jeu Libre pour l'autre.

### Durée

2 X 5 mn + 5 mn

### Variantes

Placer le Jeu Libre plus tôt ou plus tard en fonction du niveau.

### Bras / fessiers

20 mn

Revers sur revers :  
 > 1 joueuse au bout de quelques balles quand elle veut, écarte dans le plein CD de l'autre et Jeu libre.  
 Le distributeur compte le nombre de jeux libres.  
 L'autre compte ses points gagnés après le Jeu Libre.

2 X 5 mn

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

10 mn

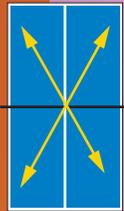
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Bras / Fessiers N° 14

### Consignes

### Durée

### Variantes



1 ou 2 1 ou 2

N° 1

Adaptation (CD/CD et R/R)  
Distribution en revers :  
 > 1 ou 2 X dans R, 1 ou 2 X dans CD  
 > Jeu libre lorsque la joueuse qui se déplace ne renvoie plus la balle dans le revers de l'autre.

10 mn  
d'adaptation

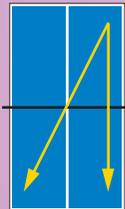
2 X 5 mn

Varier les effets, liftés ou coupés.

Compter le nombre de points de celle qui se déplace.

Bras / fessiers

20 mn



X fois

N° 2

Revers sur revers :  
 > 1 joueuse au bout de quelques balles, quand elle veut, écarte dans le milieu de l'autre, on revient quelques balles en R/R puis la joueuse écarte de nouveau mais dans le plein CD et Jeu libre.  
 > Le distributeur compte le nombre de jeux libres.  
 > L'autre compte ses points gagnés après le Jeu Libre.

2 X 5 mn

N° 3

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
 > Matches

10 mn

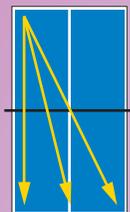
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Bras / Fessiers N° 15

### Consignes

### Durée

### Variantes



2-4 1-3 2-4

N° 1

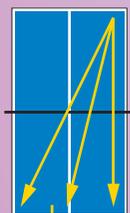
Adaptation (CD/CD et R/R)  
 Distribution en CD :  
 > 1 et 3 sur milieu  
 > 2 et 4 dans les angles  
 Jeu libre après 4  
 > Compter le nombre de points gagnés après 4 pour celle qui se déplace.  
 > Compter le nombre de jeux libres pour celle qui distribue.

10 mn  
 d'adaptation  
  
 2 X 5 mn

Varier les effets, liftés ou coupés.

Bras / fessiers

20 mn



N° 2

Distribution en revers :  
 > 1 X dans revers et 2 X dans 2/3 CD (varier le placement).  
 > Jeu libre au 3<sup>e</sup> revers.  
 > Compter le nombre de points gagnés pour celle qui se déplace et le nombre de jeux libres pour celle qui distribue.

2 X 5 mn

Augmenter ou diminuer le moment du Jeu Libre en fonction du niveau.

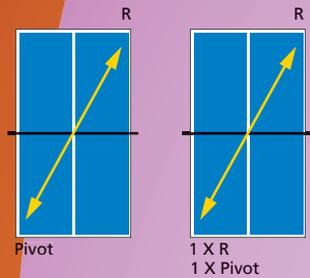
N° 3

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

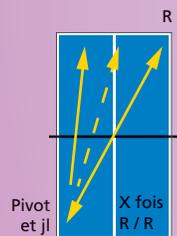
10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 1



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

- 1 joueuse en Revers et l'autre en pivot  
 > Compter le nombre d'échanges max à la suite  
 1 joueuse en Revers et l'autre alterne 1 X en revers 1 X en pivot.  
 > Compter le nombre de pivots réussis.

### Objectifs :

Serrer les abdos pour réussir correctement le pas sauté.

### Durée

2 X 5 mn  
 +  
 2 X 5 mn

### Variantes

Imposer des contrats d'échanges à faire.  
 Distribution au panier de balles  
 Variation avec balles liftées et/ou coupées

### Jambes / Abdos

20 mn

Revers sur Revers plusieurs fois :  
 > quand elle veut, une joueuse prend le pivot et Jeu Libre. Cette dernière compte ses points gagnés après le pivot.

2 X 5 mn

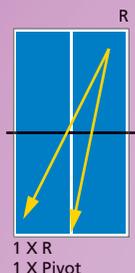
Si le pivot est pris trop tôt alors l'autre joueuse peut écartier directement dans le plein coup droit.

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 2



N° 1

### Consignes

1 joueuse en Revers et l'autre fait 1 X revers,  
1 X pivot 1 X milieu en CD  
Jeu libre après la 2<sup>e</sup> balle milieu  
Compter le nombre de jeux libres pour celle  
qui distribue et compter le nombre de points  
gagnés pour l'autre.

### Objectifs :

Serrer les abdos pour réussir correctement le  
pas sauté.

### Durée

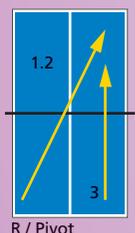
2 X 5 mn  
(adaptation en R,  
R/Pivot)  
+  
2 X 5 mn

### Variantes

Distribution au panier de balles  
Variation avec balles liftées et/ou  
coupées

Jambes / Abdos

20 mn



N° 2

N° 3

1 revers  
2 pivots  
3 CD et jeu libre.  
Compter le nombre de points marqués par la  
joueuse qui pivote.

2 X 5 mn

Si le pivot est pris trop tôt alors  
l'autre joueuse peut écartier  
directement dans le plein coup droit.

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

10 mn

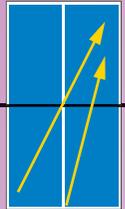
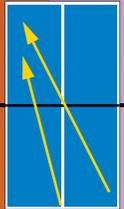
Associer le Jeu Libre en reprenant le  
thème de la séance ou Jeu Libre (en  
fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 3

### Consignes

### Durée

### Variantes



N° 1

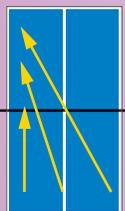
Distribution 5 mn à partir du coup droit et 5 mn à partir du revers.  
 > 1<sup>ère</sup> partie 1 X CD, 1 X milieu  
 > 2<sup>e</sup> partie 1 X R (mais on joue en pivot)  
 1 X au milieu.

2 X 5 mn + 5 mn

Déterminer un nombre de balles avant d'ouvrir sur le Jeu Libre

Jambes / Abdos

20 mn



N° 2

N° 3

Distribution en CD:  
 > 1 X en CD, 1 X au milieu 1 X en pivot et Jeu Libre.  
 > compter le nombre de Jeu Libre et le nombre de points marqués par la joueuse qui pivote.

2 X 5 mn

Ajouter une balle supplémentaire dans le plein CD avant le Jeu Libre.

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

10 mn

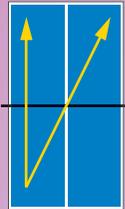
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 4

### Consignes

### Durée

### Variantes



Pivot  
CD

N° 1

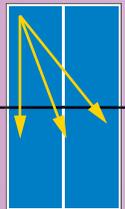
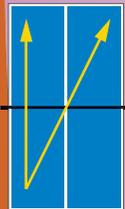
Distribution en pivot,  
> 1 X fois ligne droite,  
> 1 X diagonale.

4 X 5 mn

Imposer un nombre minimum  
d'échanges avant le Jeu Libre.

Jambes / Abdos

20 mn



N° 2

Distribution en pivot, 1 X ligne droite  
1 X en diagonale.  
La joueuse qui "bloque" peut écarter  
seulement après la balle en latérale et Jeu  
Libre.

2 X 5 mn

Si trop difficile, alors écarter  
seulement après la balle jouée  
décroisée.

N° 3

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

10 mn

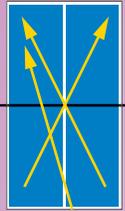
Associer le Jeu Libre en reprenant le  
thème de la séance ou Jeu Libre (en  
fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 5

### Consignes

### Durée

### Variantes



Pivot  
CD

N° 1

*Distribution CD :*

> 1 X dans CD, 1 X sur milieu et 1 X sur revers.

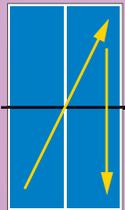
Les 3 balles sont jouées en CD par l'autre joueuse (pivot décroisé) et Jeu Libre.

4 X 5 mn

Ajouter des balles supplémentaires si bonne réussite.

Jambes / Abdos

20 mn



Pivot

N° 2

*R/R dans la diagonale.*

> Une joueuse décide de pivoter dans le revers adverse qui, elle, écarte ensuite dans le plein CD et Jeu Libre.

> Compter le nombre de points marqués par celle qui pivote.

2 X 5 mn

N° 3

*Montées / descentes à thèmes et / ou*

> *Matches*

10 mn

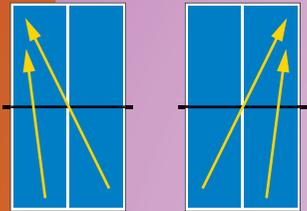
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 6

### Consignes

### Durée

### Variantes



N° 1

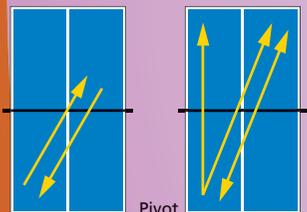
Une joueuse distribue régulièrement 1 balle au milieu de la demi table CD et une balle au milieu de la demi table revers de l'adversaire. Quand l'autre joueuse ne peut plus jouer en cd alors revers et Jeu Libre

2 X 5 mn + 5 mn

Varié entre contre attaque et top spin.

Jambes / Abdos

20 mn



Pivot

N° 2

Service court, remise dans revers du serveur.  
 > Le serveur fait un 1<sup>er</sup> pivot dans le revers adverse ensuite il a le choix d'en faire un deuxième soit dans le CD soit dans le revers et Jeu Libre.  
 Compter le nombre de jeux libres

2 X 5 mn

Supprimer le 1<sup>er</sup> pivot si trop difficile.

N° 3

Montées / descentes à thèmes et / ou  
 > Matches

10 mn

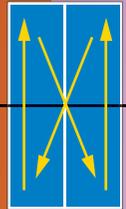
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 7

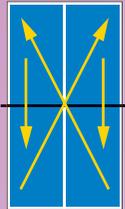
### Consignes

### Durée

### Variantes



Pivot  
CD



Pivot  
CD

N° 1

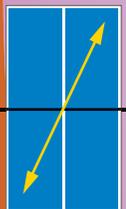
- > Une joueuse reçoit une balle en CD et une balle en revers. Elle doit jouer la première en pivot et la 2<sup>e</sup> en CD dans la latérale et Jeu Libre.
- > 2<sup>e</sup> partie : la même joueuse qui jouait dans les latérales, joue dans les diagonales en CD. Au 2<sup>e</sup> coup droit, Jeu Libre.
- > Comptage de jeux libres et des points marqués par celle qui joue en pivot.

2 X 5 mn + 5 mn

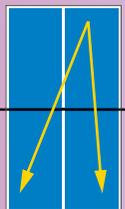
Augmenter le nombre de CD à faire si l'exercice est trop "facile".  
Varier entre contre attaque et top spin.

Jambes / Abdos

20 mn



R x fois et  
Pivot CD



N° 2

- R/ R dans la diagonale.
- > Une joueuse quand elle le veut, pivote dans le revers adverse.
- > L'adversaire a le choix de remettre dans le CD ou le revers et Jeu Libre.

2 X 5 mn

De temps en temps, la joueuse qui pivote a le droit de le faire en ligne droite et Jeu Libre directement.

N° 3

- Montées / descentes à thèmes et / ou
- > Matches

10 mn

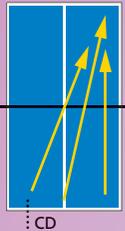
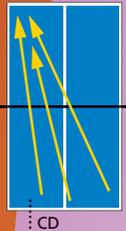
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 8

### Consignes

### Durée

### Variantes



N° 1

Distribution irrégulière 5 mn à partir du coup droit et 5 mn à partir du revers sur  $\frac{3}{4}$  CD.  
La joueuse joue tout en CD.

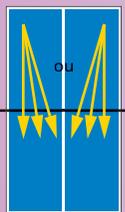
2 X 5 mn + 5 mn

Varier entre contre attaque et top.

Faire un maximum d'échanges.

Jambes / Abdos

20 mn



N° 2

Être capable de jouer 3 balles avec le coup droit placées à n'importe quel endroit sur la table et Jeu Libre.

2 X 5 mn

Augmenter le nombre de CD à jouer si nécessaire.

> Compter nombre de jeux libres et points marqués par la joueuse qui joue uniquement avec le coup droit.

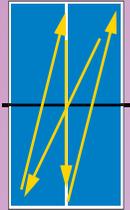
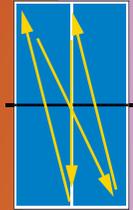
N° 3

Montées / descentes à thèmes et / ou  
> Matches

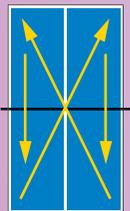
10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 9



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

Petit "huit" dans les deux diagonales.

Jambes / Abdos

Grand "huits»  
 > La joueuse qui joue en diagonale joue exclusivement en CD.  
 > Jeu libre après la 2<sup>e</sup> diagonale.

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

### Durée

2 X 5 mn + 5 mn

20 mn

2 X 5 mn

10 mn

### Variantes

Varier entre contre attaque et top pour celle qui joue en diagonale.

Varier entre contre attaque et top.

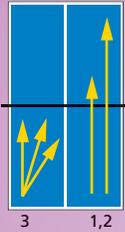
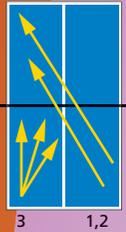
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 10

### Consignes

### Durée

### Variantes



N° 1

- > Balles 1,2 en CD.
- > Balle 3 en pivot et Jeu Libre.

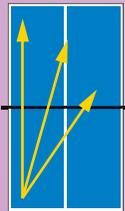
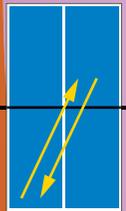
2 X 5 mn + 5 mn

Si trop difficile, alors on joue revers à la place du pivot sur la balle n°3.

On compte le nombre de jeux libres et le nombre de points marqués par la joueuse écartée.

Jambes / Abdos

20 mn



Pivot N° 2

- Service court, remise dans revers du serveur.
- > Le serveur prend le pivot et Jeu Libre.
- > Compter le nombre de points marqués par le serveur.

2 X 5 mn

Si trop dur de jouer en pivot, alors revers et Jeu Libre.

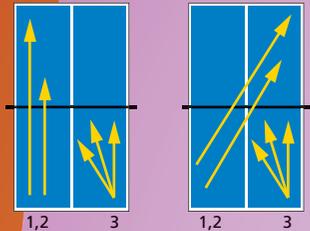
N° 3

- Montées / descentes à thèmes et / ou
- > Matches

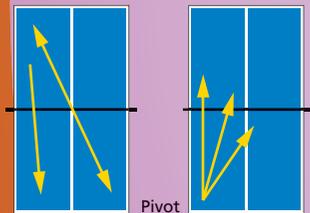
10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 11



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

- > Balles 1, 2 en revers.
- > Balle 3 alors Jeu Libre

Compter le nombre de Jeu Libre et le nombre de points marqués après 3 par celle qui se déplace

### Durée

2 X 5 mn + 5 mn

### Variantes

Si facile alors remplacer le 2 en pivot au lieu du revers.  
Varier les rotations.

### Jambes / Abdos

20 mn

- CD/CD en diagonale plusieurs fois.
- > Une joueuse écarte dans le revers au bout de quelques échanges.
  - > La joueuse écartée joue en pivot et Jeu Libre.

On compte le nombre de jeux libres et le nombre de points marqués par la joueuse écartée.

2 X 5 mn

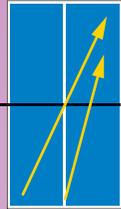
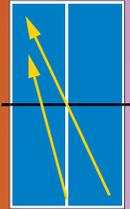
Si trop difficile en écartant dans le revers alors écarter sur milieu de table.

- Montées / descentes à thèmes  
et / ou
- > Matches

10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 12



N° 1

N° 2

N° 3

### Consignes

Jeu en prise "porte-plume"  
 > Compter le nombre d'échanges effectués au maximum.

Jambes / Abdos

Jeu libre en prise "porte-plume"

Montées / descentes à thèmes  
 et / ou  
 > Matches

### Durée

2 X 5 mn + 5 mn

20 mn

10 mn

10 mn

### Variantes

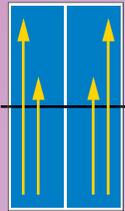
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 13

### Consignes

### Durée

### Variantes



Pivot 2x

N° 1

Une joueuse fait 2 X pivot, puis 2 X CD dans le plein CD et dans les latérales et ensuite Jeu Libre.

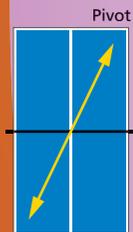
> À la 5<sup>e</sup> balle, l'autre joueuse joue libre

4 X 5 mn

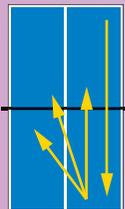
Augmenter le nombre de balles à jouer avant le Jeu Libre.

Jambes / Abdos

20 mn



Pivot



N° 2

Les 2 joueuses sont dans la diagonale revers mais en position de pivot.

> Une joueuse, quand elle le veut, a le droit d'écarter dans le plein CD de l'autre et Jeu Libre.

2 X 5 mn

Si trop difficile, une joueuse alterne une fois revers, une fois pivot. L'autre a le droit d'écarter uniquement après la balle jouée en pivot par l'adversaire.

N° 3

Montées / descentes à thèmes et / ou

> Matches

10 mn

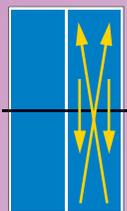
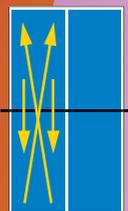
Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 14

### Consignes

### Durée

### Variantes



N° 1

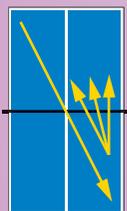
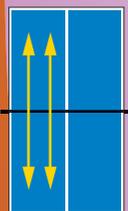
Petits "huit" dans les latérales.  
 > Faire un max de répétitions de la figure.

2 X 5 mn + 5 mn

Varié les rotations.  
 Donner un nombre imposé de balles à jouer avant le Jeu Libre.

Jambes / Abdos

20 mn



N° 2

Une joueuse est en revers, l'autre alterne entre revers et pivot.  
 > La joueuse en revers a le droit à tout moment d'écarter dans le coup droit.  
 Compter le nombre de points pour celle qui est écartée.

2 X 5 mn

Introduire le service selon le niveau des pratiquants.

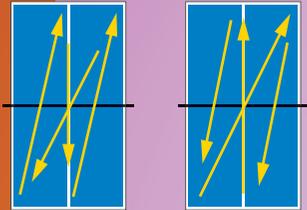
N° 3

Montées / descentes à thèmes et / ou  
 > Matches

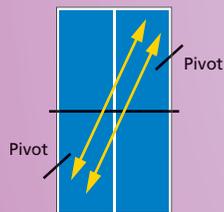
10 mn

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).

## Jambes/Abdos N° 15



N° 1



N° 2

N° 3

### Consignes

Petits "huit" dans les diagonales avec le pivot pour un des 2 joueurs.

Faire un max de répétitions de la figure

Jambes / Abdos

Pivot CD / Pivot CD sur demi table revers.  
Le premier qui joue en revers a perdu le point.

Montées / descentes à thèmes  
et / ou  
> Matches

### Durée

2 X 5 mn + 5 mn

20 mn

10 mn

10 mn

### Variantes

Varié les rotations.  
Donner un nombre de balles à jouer avant d'arriver au Jeu Libre.

Faire des sets de 11 points.  
Introduire le service.

Associer le Jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou Jeu Libre (en fonction de la concentration).



Jambes mi-fléchies, tendre les bras vers le haut, étirer vers l'arrière, inspirer, expirer à l'extension.



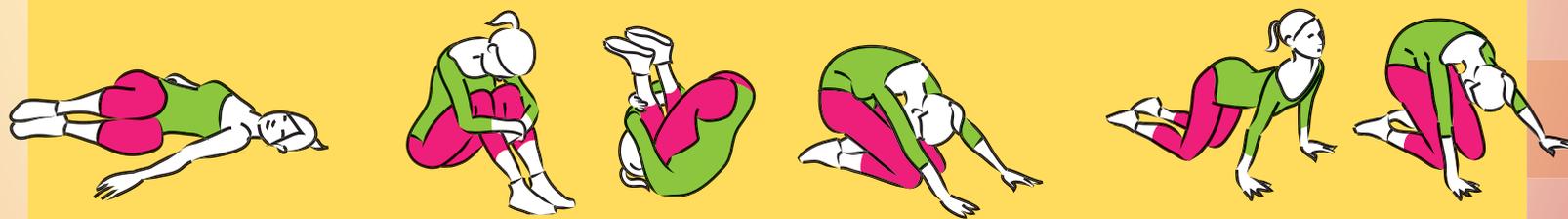
Jambes mi-fléchies, tendre les bras vers le haut, bassin en antéversion, étirer d'un côté puis de l'autre. Inspirer, expirer à l'extension



Tendre sa main le plus bas possible, pousser sur le coude avec l'autre main, changer de position et exécuter de l'autre côté.



Mettre la main derrière l'épaule opposée, tirer le coude vers l'arrière.





Corps vertical (main sur 1 appui).  
Tirer le genou vers le bas... et pousser le bassin vers l'avant.



Pour étirer : soulever doucement les fesses des talons et tirer les genoux vers le bas



Partir accroupi, main à plat par terre. Remonter les jambes lentement tout en expirant. En fonction de la souplesse, les mains peuvent être posées au départ sur un banc ou un socle.



Prendre appui sur le genou avec la main, jambe arrière tendue, tirer le talon vers l'arrière.



Garder le dos droit, pousser les genoux vers le bas sans les coudes.

