






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 – signal visuel > 3 départs A et B face à face au milieu d'un couloir de 10m de long et 2m de large Au « top », A part d'un coté et B doit chercher à sortir du couloir avant lui	Vitesse maxi	1'	3'
2		>>> Jeux réflexes > 8 essais 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 (comme pour lui écraser) B doit retirer son pied	-	Quand B est reconcentré	3'
3		>>> Départ sur signal visuel > 3 départs A lève le bras droit => B part en déplacements latéraux à droite (5m) A lève le bras gauche => B part en déplacements latéraux à gauche (5m) A lève les deux bras => B exécute des montées de genoux sur place (5 sec)	Vitesse maxi	1'	3'
4		>>> Appréciation de trajectoires > 5 essais A est derrière B placé à 5m d'un mur A jette une balle de tennis sans que A ne la voit partir B doit la rattraper suivant une consigne pré-établie (avant le rebond au sol, avant le deuxième rebond...)	-	Quand B est reconcentré	3'