



ÉCHAUFFEMENT DU DÉBUT DE SÉANCE

ETAPE 1 : DÉMARRAGE

(3 minutes)

Trottiner en faisant des allers-retours d'un bout à l'autre de la salle.

ETAPE 2 : REVEIL CARDIO

(3 minutes - 30 secondes de chaque)

Courses avec accélération progressive, avec des montées de genoux, des talons fesses, des pas chassés sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière.

ETAPE 3 : REVEIL ARTICULAIRE

(3 minutes)

► Rotations d'environ 10 secondes dans un sens puis dans l'autre pour chacune des articulations :

Chevilles, genoux, bassin, cou, poignets, coudes, épaules.

ETAPE 4 : ÉCHAUFFEMENT AVEC RAQUETTE

(6 minutes)

► Le drive :

Débuter l'échauffement sur les terrains avec du drive pendant 2 minutes avec une intensité progressive et en veillant à bien garder le coude haut et à ne pas descendre la raquette au cours des échanges.

► Dégagements :

Une fois les 2 minutes de l'échauffement en drive effectué, vous pouvez passer sur du dégagement de fond de court à fond de court. Allez-y progressivement pendant 2 minutes et n'oubliez pas de rester actif sur vos jambes.

► Routine :

Effectuer une routine pendant 2 minutes.

Type de routine : **service, smash, amorti, lob, smash, amorti et lob**

N'essayez pas de marquer le point, le but étant que l'échauffement reste fluide et que le volant reste en jeu pour un échauffement réussi.

ETAPE 5 : FIN DE SÉANCE (ETIREMENTS)

(3 minutes)

► Effectuer des étirements sans forcer.

Attention ! :

Il n'est pas obligatoire de s'étirer, ni de faire tous les étirements, vous pouvez cibler vos étirements en réalisant seulement quelques exercices sur les 7 proposés.

🌀 Quelques exemples d'étirements :

