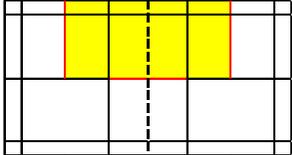
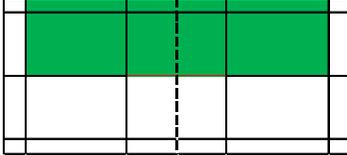
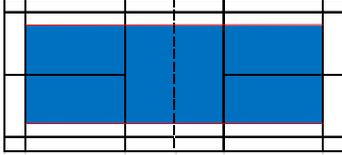


	TERRAIN		HABILETÉS		COMPETITION	
	NIVEAU	DECOUVERTE	DEVELOPPEMENT	PERFECTIONNEMENT		
	Nom	JAUNE	VERT	BLEU		
	Schéma du terrain					
	Filet	1m10	1 m 25	1 m 40		
	Service	Services droits (pas de zones paires et impaires)	Services droits (pas de zones paires et impaires)	Services en diagonale (zones paires et impaires)		
	Règles spéciales	Ligne de "fond de court" 2m après la ligne de service Serveur et receveur derrière la ligne carré de service Service dans la zone de jeu	-	Lignes latérales placées 50 cm à l'intérieur des lignes du terrain de simple adulte		
	Mise en jeu	Effectuer des services en revers (placement, tenue du volant, gestuelle) Adopter une attitude disponible en réception, avec une position d'attente dynamique	Effectuer des services en coup droit (placement, lâché de volant, gestuelle)	Effectuer des services courts et longs avec une préparation identique		
	Maniabilité	Effectuer des frappes main basse	Effectuer des frappes main haute (dégagement, smash, amorti) et mi-hauteur (drive)	Utiliser le relâché-serré sur les différents types de frappes		
		Utiliser, de manière ponctuelle, une prise de raquette adaptée à la frappe	Utiliser, de manière systématique, une prise de raquette adaptée à la frappe	Utiliser l'armé dès le démarrage lors des différents déplacements		
	Equilibre et Motricité	Effectuer des fentes avant avec la jambe raquette	Utiliser le pied frappe sur les fentes	Systematiser une reprise d'appuis efficace sur les frappes adverses		
		Se replacer entre les frappes	Utiliser un déplacement adapté vers l'arrière (saut ciseau, saut chinois)	Effectuer des coups en retard (revers et coup droit)		
	Gestion du duel	Enchaîner plusieurs frappes consécutives dans un même échange	Varié les trajectoires pour déplacer l'adversaire (ou jouer dans un espace libre)	Adapter sa stratégie selon l'adversaire et gérer les temps entre les points		
		Contrôler ses émotions	Varié les types de services (courts et longs) pour perturber l'adversaire	Utiliser des fixations ou des frappes feintées pour déstabiliser l'adversaire		
	Format de compétitions	2 sets de 11 points sec	2 sets gagnants de 11 points sec	2 sets gagnants de 15 points sec		
		Ronde suisse - matchs de simple uniquement	Ronde suisse - matchs de simple uniquement	Ronde suisse - matchs de simple uniquement		
		2h30 maximum - 5 matchs minimum	4h maximum - 5 matchs minimum	4h maximum - 3 matchs minimum		
		Mixité (pas de séparation garçons-filles)	Mixité (pas de séparation garçons-filles)	Mixité (pas de séparation garçons-filles)		
		Volants plastique	Volants plastique	Volants plastique		
		Pas de coaching	Pas de coaching	Pas de coaching		