



# Planning

## 8 au 12 Juillet



**Lundi 8 : Matin**  
La régularité  
au Badminton



**Lundi 8 : Après-midi**  
La maniabilité  
Prise de raquette

**Mardi 9 : Matin**  
Reprise d'appuis  
Déplacement

**Mardi 9 : Après-midi**  
Slice  
Reverse slice

**Mercredi 10: Matin**  
Frappes  
au filet

**Mercredi 10: Après-midi**  
Tournoi de simples  
avec coaching

**Jeudi 11 : Matin**  
Les 4 premiers coups  
en doubles

**Jeudi 11 : Après-midi**  
Variation  
Attaque / défense

**Vendredi 12 : Matin**  
Contôle  
Jeu mi-court

**Vendredi 12 : Après-midi**  
Tournoi  
par équipes

